ನವೆಂಬರ್ - 2001 ಬೆಲೆ ರೂ.10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ನಿಮ್ಮ ಸಸ್ಯಾಹಾರ: ಎಷ್ಟು ಮಾಂಸಾಹಾರ?

- ರಾಗದಿಂದ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆ
- ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಪೂರಕ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳು
- ಋತುಚಕ್ರದ ಅಸಮರ್ಪಕತೆ
- ಏನೆಲ್ಲ ಅಡಗಿದೆ ಈ ಮುಖದಲಿ...
- ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ: ಕಾರಣ-ಪರಿಹಾರ



ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ನೋವು ನೂರೆಂಟು ಪರಿಹಾರ ಏನುಂಟು?

ಸಂಪುಟ - 5
ಸಂಚಿಕೆ - 10

ಒಳನಾಡಿ

ನವೆಂಬರ್ 2001



ಏಶೇಷ ಲೇಖನಗಳು

ಲೇಖನಮಾಲೆಗಳು

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು



ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕರು/ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್

● ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ ●

ನಂ.122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ, ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ,
ಭಾಷ್ಯಂ ಸರ್ಕಲ್ ಹತ್ತಿರ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010
ಫೋನ್: 3352696, 3206441

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ
ಶಾಂತಾ, ನರ್.-25, ಬಾಕ್ಸೈಟ್ ರಸ್ತೆ,
ಬಸವ ಕಾಲೋನಿ, ಬೆಳಗಾವಿ-590 010.

ಸಂಪಾದಕರು

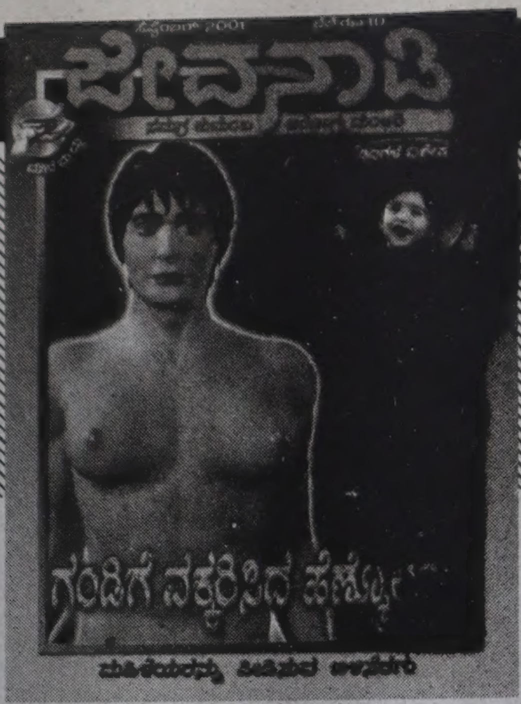
ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ
ಜನನಿ, ಎ - ಡಿ5 - 186, ಕೆ.ಎಚ್.ಬಿ.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್. - 407
ಜಿ.ಕೆ.ವಿ.ಕೆ. ಪೋಸ್ಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 65

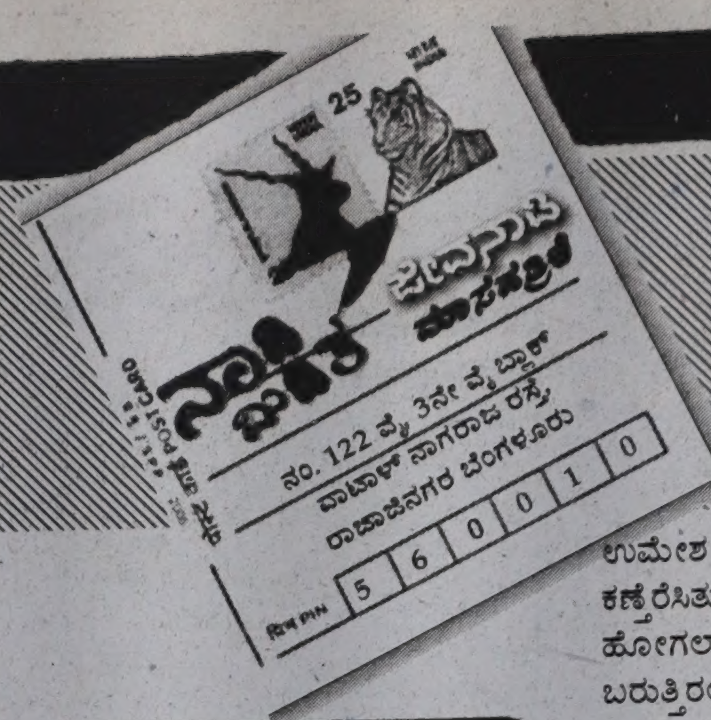
ಸಹಾಯಕ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಉಪ ಸಂಪಾದಕರು : ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ : ಡಿ.ವಿ.ಕುಲಕರ್ಣಿ





ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್-2001ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಡಾ|| ಬಿ.ಜಿ.ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಅವರ ''ಗಂಡಿಗೆ ವಕ್ಕರಿಸಿದ ಹೆಣ್ಮೊಲೆತನ'' ಲೇಖನ ವಿಚಾರಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹಾಗೂ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ದೊರಕಿತು.

ಎಸ್.ಎಂ.ತೇಲಿ **ಕವಟಗಿ(ಜಮಖಂಡಿ)**

ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮವಲ್ಲ

'ಜೀವನಾಡಿ' ಕುಟುಂಬದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ. ಆದರೆ ಈ ಸಂಚಿಕೆಯ ಮುಖಪುಟದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಚಿತ್ರ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು ಮುಜುಗರವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿತು. ದಯವಿಟ್ಟು ಇಂತಹ ಚಿತ್ರ ಹಾಕಬೇಡಿ.

ಬಸವರಾಜ ಪಾಟೀಲ **ಮುನಿರಾಬಾದ್(ಕೊಪ್ಪಳ)**

ಡಿ.ಎಂ. ರಾಜೇಶ್ **ಬೆಂಗಳೂರು**

ಅಪೂರ್ಣ ಲೇಖನ

'ಗಂಡಿಗೆ ಹೆಣ್ಮೊಲೆತನ' ಲೇಖನ ನನ್ನ ಪ್ರಕಾರ ಅಪೂರ್ಣ. ಏಕೆಂದರೆ ಹೆಣ್ಮೊಲೆತನ ಬಂದಾಗ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಇದರಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ.

ಎಸ್.ಎಲ್.ವಿ. ಅನಿಲಕುಮಾರ್ ಶೆಟ್ಟಿ **ಮುದಗಲ್**

ಸಂಗ್ರಾಹ್ಯ ಗೊಂಚಲು

'ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ-ಪೋಷಣೆ ಹೇಗೆ'-ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ ಅವರ **'ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ'** ಪುಟಗಳು ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದವು. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇದು ಸಂಗ್ರಾಹ್ಯ ಪುಟಗಳ ಗೊಂಚಲು.

ಎಂ.ಎಸ್. ಕಮತೆ **ಕುಂಗಟೋಳಿ(ಚಿಕ್ಕೋಡಿ)**

ಬಸವರಾಜ ಡೆಂಗಿ **ಬಸವನಬಾಗೇವಾಡಿ.**

ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ.....

ಜೀವನಾಡಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಮುಖಪುಟದೊಂದಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವಂತೆ ಎಲ್ಲ ತೆರನಾದ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿ.

ಡಾ|| ಶೋಭಾಕುಮಾರಿ ನಾಯಕ **ಮಡಿವಾಳ (ಬೆಂಗಳೂರು)**

ನನಗೂ ಇಷ್ಟವಾಯಿತು

ನಾನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದವ, ಈಚೆಗಷ್ಟೇ ನಾನು ಜೀವನಾಡಿ ನೋಡಿದೆ. ಓದಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಹಳೇ ಖುಷಿಯಾಯಿತು. ಇಂತಹ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ನಾನೆಲ್ಲೂ ನೋಡಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿಕೊಂಡು, ಅದರ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಛಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ವಿನಾಯಕ ದೇಶನೂರ **ಸಿಂದೊಳ್ಳಿ (ಬೆಳಗಾವಿ)**

ಇಷ್ಟದ ಮಂಜರಿ...

ಜೀವನಾಡಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ಇದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಇಷ್ಟದ ಮಂಜರಿ ಆಗಬೇಕೆಂಬುದೇ ನನ್ನಾಸೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವಂತೆ ಅಂದರೆ ಓದು, ನೆನಪಿಡುವ ಬಗೆ, ಅಭ್ಯಾಸದ ವೇಳೆ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ-ಗತಿ, ಅನುತ್ತೀರ್ಣರಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುವ ಒಂದು ಅಂಕಣ ಆರಂಭಿಸಿ.

ಅನ್ನದಾನಿ ನವಲಗುಂದ **ಗಜೇಂದ್ರಗಡ**

ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನ

ಡಾ|| ಡಿ.ಕೆ.ಮಹಾಬಲರಾಜು ಅವರ ''ಚನ್ನಮ್ಮನ ಚಪ್ಪಲಿ ಮತ್ತು ಚಿಲುಮೆಹುಳುಗಳು'' ಲೇಖನ ಮುಗ್ಧ ಜನರ ಮೂಢ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿತು.

ಶಿವಕುಮಾರ ಚೌಗಲಾ **ಅಂಕಲಗುಡಿಕ್ಷೇತ್ರ (ಹುಕ್ಕೇರಿ)**

ಖುಷಿ ಕೊಡುತ್ತಿದೆ

'ಜೀವನಾಡಿ'ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಲೇಖನಗಳು ಓದುಗರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡುತ್ತಿವೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ಕಾಳಜಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಿವೆ. ಮನೆಮದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯಮಂಜರಿ, ವೈದ್ಯರಸಾಯನ, ನಗೆಗುಳಿಗೆಗಳು ನಮಗೆ ತುಂಬಾ ಖುಷಿಕೊಡುತ್ತಿವೆ.

ಬಸವರಾಜ ಕುಳಲಿ **ಅಥಣಿ**

ಕಿವಿ ಮಾತು

'ಕಿವಿಗೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆ' ಡಾ|| ಉಮೇಶ ನಾಗಲೋಟಿಮಠರ ಲೇಖನ ನಮ್ಮ ಕಣ್ತೆರೆಸಿತು. ಇಂತಹ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಲೇಖನಗಳು ಆಗಾಗ ಬರುತ್ತಿರಲಿ.

ಆನಂದ ಎಚ್.ಕೆ. **ಕೊಪ್ಪಳ**

ಚೈತನ್ಯದ ಚಿಲುಮೆ

ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಗತಿಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರತಿತಿಂಗಳು ನಮಗೆ ಓದಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ನರನಾಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವ ಚಿಲುಮೆಯಿದ್ದಂತೆ.

ಎಂ.ಎಂ. ಚಂದ್ರಮೌಳಿ **ಜಗಳೂರು**

ಸಂಗ್ರಾಹ್ಯ

ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ 'ಧ್ಯಾನ' ಅತ್ಯಂತ ವಿವರಣಾತ್ಮಕವಾಗಿತ್ತು. ವೈದ್ಯರೋಗಿ ಸಂಬಂಧ, ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಪೀಡಿಸುವ ಬಿಳಿಸೆರಗು ಲೇಖನಗಳು ಸಂಗ್ರಾಹ್ಯವಾಗಿದ್ದವು.

ಅನಂತಕುಮಾರ ದತ್ತಾತ್ರಯ **ಬೊಮ್ಮನಹಳ್ಳಿ (ಬೆಂಗಳೂರು)**



ಜೀವಧಾರೆ

ಎಲುವುಗಳ ಟೊಳ್ಳುತನ ಸದ್ದಿಲ್ಲದ ಪಿಡುಗು

ಎಲುವುಗಳ ಟೊಳ್ಳುತನವೆಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಲುವುಗಳು ಹಗುರಾಗಿರುವುದು, ಸುಲಭವಾಗಿ ಮುರಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂದರ್ಥ. ಈ ತೊಂದರೆ ಈಗೀಗ ಪಿಡುಗಿನ ರೂಪ ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ವೃದ್ಧರ ಜೀವನ ಬಹಳ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುವುದು. ಎಲುವುಗಳ ಟೊಳ್ಳುತನ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸದೆ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಬಂದದ್ದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದು ಎಲುವು ಮುರಿದಾಗಲೇ. ಇಲ್ಲವೆ ಬೆನ್ನು ಗೂನಾದಾಗಲೇ !

ಈ ರೋಗದ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟು ಎಂಬುದನ್ನು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ ಅನುಭವದಿಂದ ಕೆಲ ಅಂದಾಜು ಮಾಡಬಹುದು. ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ 35%ರಷ್ಟು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಎಲುವು ಟೊಳ್ಳುತನದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವರು. ಭಾರತದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಗಾತ್ರ ನೋಡಿ ಒಟ್ಟು ಎಷ್ಟು ಜನ ನರಳುತ್ತಿರುವರು ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಿದರೆ, ಗಾಬರಿಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬರಬಹುದು. ಅಮೇರಿಕೆಯಲ್ಲಿ 2 ರಿಂದ 5 ಕೋಟಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಎಲುವು ಟೊಳ್ಳುತನದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವರಂತೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ 80ರಷ್ಟು ಜನರು ಸ್ತ್ರೀಯರು. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 13 ಲಕ್ಷ ಜನರು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿ ತಮ್ಮ ಎಲುವುಗಳನ್ನು ಮುರಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಐದು ಲಕ್ಷ ಜನರಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಮುರಿದಿರುತ್ತದೆ. ಎರಡೂವರೆ ಲಕ್ಷ ಜನರಲ್ಲಿ ನಿತಂಬಗಳ ಎಲುವು ಮುರಿದಿರುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಜನರ ಮುಂಗೈ ಮುರಿದಿರುವುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಭಯಾನಕವೆಂದರೆ, ನಿತಂಬ ಎಲುವು ಮುರಿಸಿಕೊಂಡ ವೃದ್ಧರು ಒಂದೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ತೊಡಕುಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ಎಲುವು ಟೊಳ್ಳುತನದಿಂದ ಆದ ಎಲುವು ಮುರಿತಗಳು ಆಯಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಡಚಣೆಯಾಗಿ ಉಳಿಯುವವು. ಈ ಅಡಚಣೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಯುವವರೆಗೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಯಾರಲ್ಲೂ ಭಯ ಹುಟ್ಟದೇ ಇರಲಾರದು.

ಟೊಳ್ಳುತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನು?

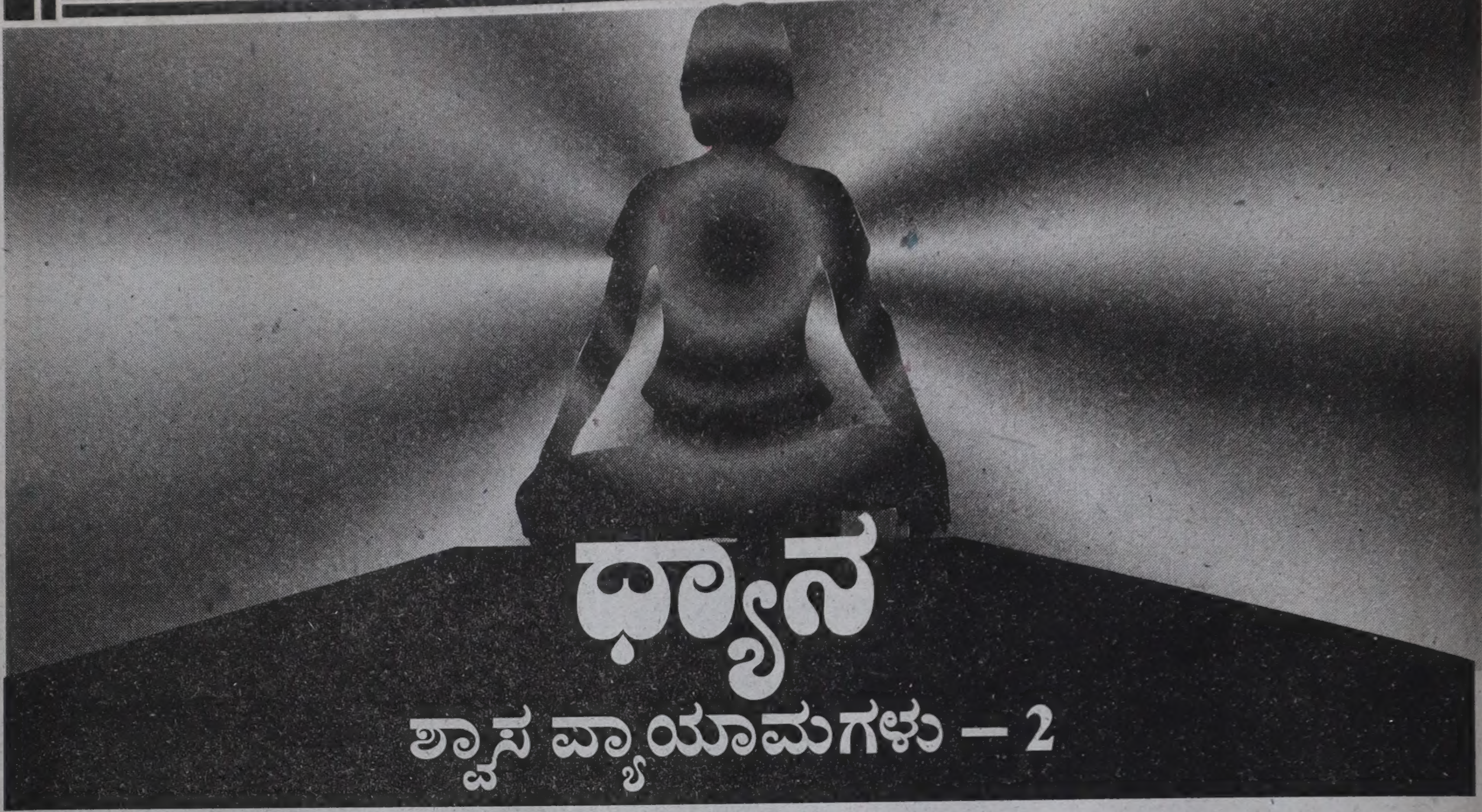
ಮೊದಲ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ವಯಸ್ಸು. ಇದು ಮಹತ್ವದ ಕಾರಣ. ಎಲುವುಗಳು ರಭಸದಿಂದ ಬೆಳೆಯುವ ಕಾಲವೆಂದರೆ, ಪ್ರಾಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ. ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಬರುವಾಗ ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರು ಬೇಗನೇ ಎತ್ತರವಾದದ್ದು, ಬೆಳೆದದ್ದು ಇದರಿಂದಲೇ. ಹೊಸ ಎಲುವು ಅಂಗಾಂಶ ರಭಸದಿಂದ ಆಗಲೇ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುವುದು. ಅಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು 25ರಿಂದ 35 ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಎಲುವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು. ಮುಂದೆ ವಯಸ್ಸು ನಲವತ್ತು ದಾಟಿದ ಮೇಲೆ ಎಲುವು ಅಂಗಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ಮೇಲೆ ಅವರ ಎಲುವುಗಳ ಸವಕಳಿ ದುಪ್ಪಟ್ಟಾಗುವುದು. ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ಐದರಿಂದ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಎಲುವು ಅಂಗಾಂಶ ಪ್ರತಿಶತ 30ರಿಂದ 40ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಯಾಕೆ ಇಷ್ಟು ಸವಕಳಿ ಎನಿಸಬಹುದು. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಡುವ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನು (ಗ್ರೋಥ ಹಾರ್ಮೋನ್) ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಎರಡನೆಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಆನುವಂಶಿಕತೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಎಲುವು ಅಂಗಾಂಶ ಇರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಆನುವಂಶಿಕತೆಯೇ ಸರಿ. ಅದರಂತೆ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಎಲುವು ಅಂಗಾಂಶ ಸವಕಳಿ ಆಗಬೇಕೆಂಬುದೂ ಆನುವಂಶಿಕತೆ ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು. ಆಫ್ರಿಕೆಯ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಎಲುವು ಅಂಗಾಂಶ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು. ಕಾರಣ ಅವರಲ್ಲಿ ಎಲುವು ಮುರಿಯುವಿಕೆ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ. ಇನ್ನುಳಿದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಬಹುದು.

1) ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ
2) ಐವತ್ತು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ
3) ಮುಟ್ಟುನಿಂತ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ
4) ಆಲಸಿಗಳಲ್ಲಿ
5) ಕೆಲವೊಂದು ಮನೆತನಗಳಲ್ಲಿ
6) ತಂಬಾಕು ಸೇದುವವರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸರಾಯಿ ಕುಡಿಯುವವರಲ್ಲಿ
7) ಚಹಾ, ಕಾಫಿ, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ
8) ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್ ಮದ್ದು ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ.
9) ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ವಿಟಾಮಿನ್ ಡಿ ಅಭಾವದಿಂದ.

ಎಲುವುಗಳ ಟೊಳ್ಳುತನ ಬರಬಾರದೆಂದರೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು



ಧ್ಯಾನ

ಶ್ವಾಸ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು – 2

ಆರ್.ವಿ. ಕಟ್ಟೀಮನಿ, ತಡಕಲ್

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಕೇವಲ ಆ ಒಂದು ದೇಹದ ಭಾಗದ ಮೇಲಷ್ಟೇ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟ ಗಾಢವಾಗಿರುವುದು.... ಇದೆಲ್ಲದರಿಂದ ಶರೀರದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸೆನ್ಸಿಟಿವಿಟಿ, ಬಾಡಿ ಅವೇರ್‌ನೆಸ್ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಲು ಜಾಕಬ್‌ಸನ್ ಪದ್ಧತಿ ಯಂತಹುದು ಅಗತ್ಯವೇನಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾದುದೊಂದು ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದೆ.

ಅಂಗಾತ್ತಾಗಿ ಮಲಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತುಸು ಅಗಲಿಸಿ ವಿರಾಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿ. ಗಾಢವಾಗಿ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನೊಮ್ಮೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಇಡೀ ಮೈಯನ್ನು ಎಲ್ಲೂ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯದೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ.

ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಅವೆಲ್ಲವೂ ನಿಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ತುದಿ ಮುಟ್ಟುವುದೇ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿ ಎನ್ನುವಂತೆ ಮುಖವನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೆಲಕ್ಷಣಗಳ ಕಾಲ ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಿಗಿತ ನಿಮಗನುಭವವಾಗಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದು ಆಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರುಬಿಡುತ್ತ ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹರಿಬಿಡುತ್ತಲೇ ಮುಖ ಹಿಂಡಿದಾಗ ಸಡಿಲಿಸಿದಾಗ ಕಂಡುಬಂದ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ನೀವೇ ಲೆಕ್ಕಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಂತರ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಉಳಿದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಹಣೆ, ಕಣ್ಣುಗಳು, ಕೆನ್ನೆಗಳು, ದವಡೆ, ತುಟಿಗಳು- ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದರಂತೆ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತ, ಆ ಬಿಗಿತದ ಅನುಭವವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಉಸಿರುಬಿಡುತ್ತ ಬಿಗಿತವನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ. ಎರಡು ಸ್ಥಿತಿಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ತುಸು ಮುಂದೆ ಬಾಗಿಸಿ. ಕತ್ತಿನ ಕೆಳಭಾಗ, ಗದ್ದದ ಕೆಳಗಿನ ಬಿಗುವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಉಸಿರುಬಿಡುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಯಥಾಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದೆ ಬಾಗಿಸಿ ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿನ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತ ತಲೆಯನ್ನು ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ತನ್ನಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನುಳಿದ ದೇಹ ಭಾಗಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ

ಭುಜಗಳು - ಎಡಭುಜ, ಬಲಭುಜ

ಕೈಗಳು - ಎಡಗೈ ತೋಳು, ಮುಂಗೈ, ಮುಷ್ಟಿ, ಬಲಗೈ ತೋಳು, ಮುಂಗೈ, ಮುಷ್ಟಿ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಅನುಸಂಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತ ಆ ದೇಹಭಾಗಗಳಲ್ಲಿನ ಸಂವೇದನೆಯೆಲ್ಲವನ್ನು ನೀವು ಅನುಭೂತಿಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಎದೆ - ಎದೆತುಂಬ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತ ಬನ್ನಿ.

ಉದರ - ಉದರ ಶ್ವಾಸ (ಡಯಾಫ್ರಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಬ್ರೀಥಿಂಗ್) ಗಾಳಿಯನ್ನು ಗಾಢವಾಗಿ ಎಳೆದುಕೊಂಡು, ಗಮನಿಸಿ, ಹೊರಬಿಡಿ.

ಪಿರ್ರೆಗಳು - ಎರಡನ್ನೂ ಒಮ್ಮೆ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಡಿಲಿಸಿ.

ಎಡಗಾಲು - ತೊಡೆ, ಮೀನಖಂಡ, ಪಾದವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಜಗ್ಗಿಸಿ, ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ತನ್ನಿ. ಹಿಂದೆ ಬಾಗಿಸಿ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ತನ್ನಿ. ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಬಾಗಿಸಿ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ತನ್ನಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ಹಿಂದೆ ಬಾಗಿಸಿ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ತನ್ನಿ. ಬಲಗಾಲು - ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆಯೇ ಮಾಡಿ.

ಇದೆಲ್ಲ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಬಲಗೈಯೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಜಗ್ಗಿಸಿ, ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದು ನಂತರ

ಧಾನವಾಗಿ ಸಡಿಲಿಸಿ. ಆಮೇಲೆ ಬಲಗಾಲು , ಾದ ನಂತರ ಎಡಗೈ, ಎಡಗಾಲು, ಪಾದಗಳನ್ನು ಅದೇ ರೀತಿ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದು ಸಡಿಲಿಸಿ. ಎಡಗೈ, ಎಡಗಾಲುಗಳೆರಡನ್ನೂ ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದು ಸಡಿಲಿಸಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ಬಲಗೈ ಬಲ ಗಾಲುಗಳನ್ನು ಕೂಡ. ಆಮೇಲೆ ಎರಡೂ ಕಾಲು, ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದು ಸಡಿಲಿಸಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಎರಡೂ ಕೈ, ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೇ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದು ಸಡಿಲಿಸಿ.

ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಭಾಗಗಳೆಲ್ಲ ವನ್ನೂ ಒಂದೇ ಸಲ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯುವಾಗ, ಸಡಿಲಿಸುವಾಗ ಒಂದು ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ, ಒಂದರ ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದರಂತೆ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತ ಆಮೇಲೆ ಸಡಿಲಿಸುತ್ತ ಬರಬೇಕು.

ನೀವು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದಾಗ, ಜಗ್ಗಿಸಿದಾಗ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತ ಉಂಟಾಗು ವುದನ್ನು, ಹಿಂದೆಯೇ ಅದನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ನೀವು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡದಿರುವಾಗಲೂ ಕೂಡ ಆಯಾ ಭಾಗಗಳನ್ನು ನಿರುಮ್ಮಳವಾಗಿ ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದ ಹಾಗೆ, ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯಲು ಹೇಳಿದೆಯೆಂದು ನೋಯುವ ತನಕ ಬಿಗಿಯುವುದಾಗಲಿ, ಜಗ್ಗಿಸುವುದಾಗಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ದಲ್ಲ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರಕಿಸಲಾಗಲಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಕಾಗಲಿ ಅದು ಸರಿಯಿಲ್ಲ.

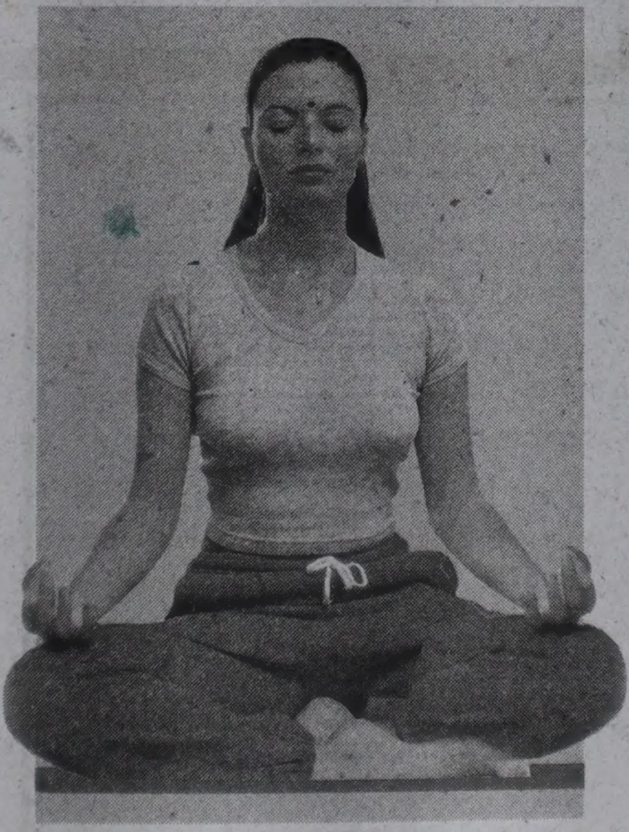
ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭ ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಕೇವಲ ಆ ಒಂದು ದೇಹದ ಭಾಗದ ಮೇಲಷ್ಟೇ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟ ಗಾಢವಾಗಿರುವುದು.... ಇದೆಲ್ಲದ ರಿಂದ ಶರೀರದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸೆನ್ಸಿಟಿವಿಟಿ, ಬಾಡಿ ಅವೇರ್‌ನೆಸ್ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಯೋಗ ನಿದ್ದೆ

ಎಂಥದ್ದೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿರುವವರಿಗೆ ಅವರು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಲು ಮೇಲಿನ ಪದ್ಧತಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗ ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಬಿಹಾರ್ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಯೋಗ, ಇಂಟರ್ ನಾಶನಲ್ ಇನ್‌ಸಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಯೋಗಾ ಸೈನ್ಸ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಫಿಲಾಸಫಿ (ಯು.ಎಸ್.ಎ.)ಯವರು ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ತಂದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯು ಸಮೂಹಗಳನ್ನು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯುವುದಾಗಲಿ, ಎಳೆದು ಜಗ್ಗಿಸುವುದಾಗಲಿ ಇರದು. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿ ಭಾಗವನ್ನು ಗಮನದೊಂದಿಗೆ ನಿರುಮ್ಮಳ ಗೊಳಿಸಿ ಅದರ ಪಾಡಿಗೆ ಅದನ್ನು ಬಿಡುವು ದಿರುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೋಸ್ಕರವೇ ಆದರೆ ಈ ಪದ್ಧತಿಯೊಂದನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ಯೋಗ ನಿದ್ದೆ ಕೂಡ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಯೇ.

ಯೋಗ ನಿದ್ದೆಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದುದು, ನಿದ್ದೆ ಹೋಗದಂತಿರುವುದು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶರೀರ ಭಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು. ಚೇತನ ವನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಒಂದೊಂದು ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಹರಿಸುವ ಈ ಪದ್ಧತಿ ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಒಂದು ಧಾರಣಾ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪದ್ಧತಿ (ಕಾನ್‌ಸಂಟ್ರೇಶನ್ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಶನ್ ಮೆಥಡ್).

ನೀವು ಅಂಗಾತ್ತಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ, ಕಾಲು ಗಳನ್ನು ತುಸು ಅಗಲಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಪಕ್ಕ ದಲ್ಲಿಯೇ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಂಗೈಗಳು ಮೇಲ್ಮುಖ ವಾಗಿರಲಿ -ಬೆರಳುಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ತುಸು ಹಿಂದೆ ಬಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಸಡಿಲವಾಗಿರಿಸಿ. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೆಲ್ಲಗೆ ಮೃದುವಾಗಿ, ಗಾಢವಾಗಿ ಉಸಿರೆಳೆದು ಬಿಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆ ಎಂಥದೇ ಸದ್ದು, ವಿರಾಮ, ಕುಲುಕಾಟ, ಏರಿಳಿತಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸಮವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು. ಗಾಳಿ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳು ವುದು, ಬಿಡುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಶ್ರಮರಹಿತ ವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ವನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಬೇಡಿ. ನಿದ್ದೆ ಹೋಗು ವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯೋಗ



ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಭಾಗದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ನೀವು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಟೇಪ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕೇಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಯಾರಾದರೂ ಹೇಳುತ್ತಿರುವಾಗ ನೀವು ಅನು ಸರಿಸಬಹುದು. ನೀವು ಈ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಯಾರ ನೆರವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಮಾಡಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಯೋಗನಿದ್ದೆಗೆ ನೀವು ಸಿದ್ಧರಾಗಿ. ಈ ಪದ್ಧತಿ ಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಏನೇನೋ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬಂದು ಆಗಾಗ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಡಿಸ್ಟರ್ಬ್ ಮಾಡಿದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನೀವು ಲೆಕ್ಕಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಚೇತನಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ ಭಾಗಗಳಗುಂಟ ಹರಿಬಿಡಿ. ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ನಿಮ್ಮ ಚೇತನಾವಸ್ಥೆ ಒಂದು ಭಾಗದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಆ ಭಾಗವನ್ನು ನೀವು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಗ್ರಹಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಭಾವಿಸಿ. ನೀವು ಅಪ್ರಮತ್ತವಾಗಿರಬೇಕು. ಹಾಗೆಂದು ತೀರ ಅಷ್ಟು ಗಾಢವಾದ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಭಾವಿಸಿ. ಬಲಗೈ ಹೆಬ್ಬೆರಳು, ತೋರುಬೆರಳು, ಉಂಗುರದ ಬೆರಳು, ಕಿರುಬೆರಳು, ಅಂಗೈ, ಕೈಯ ಹಿಂಭಾಗ, ಮಣಿ ಕಟ್ಟು, ಮೊಣಕೈ, ಭುಜ, ಶರೀರದ ಬಲ ಅರ್ಧಭಾಗ, ಬಲತೊಡೆ, ಮೊಣಕಾಲ ಚಿಪ್ಪು, ಮೀನಖಂಡ, ಹಿಮ್ಮಡಿ ಬಲಪಾದ, ಅದರ ತಳಭಾಗ, ಪಾದದ ಮೇಲ್ಭಾಗ, ಹೆಬ್ಬೆರಳು, ಎರಡನೇ ಬೆರಳು, ಮೂರನೇ ಬೆರಳು, ನಾಲ್ಕನೇ ಬೆರಳು, ಕಿರುಬೆರಳು.

ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಎಡಗೈ, ಎಡಗೈ ಹೆಬ್ಬೆರಳು, ತೋರುಬೆರಳು, ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳು, ನಾಲ್ಕನೇ ಬೆರಳು, ಕಿರುಬೆರಳು...ಅಂಗೈ, ಕೈಯ ಮೇಲ್ಭಾಗ, ಮಣಿಕಟ್ಟು, ಮುಂಗೈ, ಮೊಣಕೈ, ಭುಜ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಡಭಾಗ, ಎಡತೊಡೆ, ಮೊಣಕಾಲ ಚಿಪ್ಪು, ಮೀನಖಂಡ, ಹಿಮ್ಮಡಿ, ಎಡಪಾದ, ಅದರ ತಳಭಾಗ, ಹೆಬ್ಬೆರಳು, ಎರಡನೇ ಬೆರಳು, ಮೂರನೇ ಬೆರಳು, ನಾಲ್ಕನೇ ಬೆರಳು, ಕಿರುಬೆರಳು.

ಈಗ ನಿಮ್ಮ ತಲೆ, ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗ, ಹಣೆ, ತಲೆಯ ಎರಡು ಭಾಗಗಳು, ಬಲ ಹುಬ್ಬು, ಎಡ ಹುಬ್ಬು, ಹುಬ್ಬುಗಳ ನಡುವಿನ ಭಾಗ, ಬಲಕಣ್ರೆಪ್ಪೆ, ಎಡ ಕಣ್ರೆಪ್ಪೆ, ಬಲಗಣ್ಣು, ಎಡಗಣ್ಣು, ಬಲಗಿವಿ, ಎಡಗಿವಿ, ಬಲಕೆನ್ನೆ, ಎಡಕೆನ್ನೆ, ಗದ್ದ, ಕತ್ತು... ಒಟ್ಟು ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳು, ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ತಿ ಶರೀರವನ್ನು ಭಾವಿಸಿ. ಎಲ್ಲ

ಭಾಗಗಳು ಕೂಡಿ ಒಂದೇ ಮೊತ್ತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರವೆಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಶರೀರ ನಿದ್ದೆ ಹೋಗ ಬೇಡಿ. ಪೂರ್ತಿ ಗ್ರಹಿಕೆಯೊಂದಿಗಿರಿ. ಅಲುಗಾಡ ಬೇಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಭಾವಿಸಿ. ಗಾಳಿ ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳೊಳಗೆ ಹೋಗುವುದು, ಹೊರ ಬರುವುದನ್ನು ಬಾಸಗೊಳ್ಳಿ. ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜ ವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತಿರಲಿ, ಹಾಗೆ ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಗ್ರಹಿಕೆಯಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ತುಸು ಹೊತ್ತಿರಿ.

ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಕೂಡ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊರಬರಲು ಬಿಡಿ.



ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಿಂದ ಕಾಲ ಬೆರಳುಗಳವರೆಗೆ ಇಡೀ ಶರೀರವನ್ನು ಭಾಸಗೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಎಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವುದು, ಮಲಗಿರುವ ವಿಧಾನವನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ . ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು, ನಿಮ್ಮ

ಯೋಗ ನಿದ್ದೆಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದುದು, ನಿದ್ದೆ ಹೋಗದಂತಿರುವುದು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶರೀರ ಭಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು. ಚೇತನವನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಒಂದೊಂದು ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಹರಿಸುವ ಈ ಪದ್ಧತಿ ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಒಂದು ಧಾರಣಾ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪದ್ಧತಿ (ಕಾನ್‌ಸಂಟ್ರೇಶನ್ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಶನ್ ಮೆಥಡ್).

ಶರೀರವನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸುತ್ತ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವಸರ ಬೇಡ, ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಜಾಗರೂಕತೆ ಬಂತೆಂದು ನೀವಂದುಕೊಂಡರೆ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಎದ್ದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಈಗ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯಿರಿ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಯೋಗನಿದ್ದೆಯ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಮುಗಿಯಿತು.

ಇನ್ನು ನೀವು ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಿ.

ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಶನ್ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್

ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಟೆನ್‌ಶನ್ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಶನ್ ಪದ್ಧತಿ, ಯೋಗ ನಿದ್ದೆಗಳು ಕೆಲವರಿಗೆ ತುಸು ಜಾಸ್ತಿ ಸಮಯ ಹಿಡಿಯಬಹುದು.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಶನ್ ಪದ್ಧತಿ ಯೋಗ ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಹೋಲುವ ತ್ವರಿತಗತಿಯ ವಿಶ್ರಾಮ ಪದ್ಧತಿ. ಶ್ವಾಸ ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿ (ಇಲ್ಲವೆ ಕೇವಲ ಇದನ್ನಷ್ಟೇ ಮಾಡಿ) ಧ್ಯಾನವನ್ನಾರಂಭಿಸಬಹುದು.

ನೀವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಂತೆಯೇ ಸ್ಥಿರ ವಾಗಿ ಸುಖವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಚೇತನಾ ವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಒಂದು ಸ್ನಾಯು ಸಮೂಹದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ. ಆ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಒಂದಿನಿತೂ ಹಿಡಿತವಿರದಂತೆ ಸಡಿಲ ಬಿಟ್ಟು, ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ, ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಆ ಭಾಗ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಆಗುವುದನ್ನು ಅನು ಬೂತಿಗೊಳ್ಳಿ.

ಮೆಲ್ಲಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ - ಒಂದರ ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದನ್ನು ದ್ದೇಶಿಸಿ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಎಂದುಕೊಂಡು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕಲ್ಪಿಸಿ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಭಾಸಗೊಳ್ಳಿ.

ಹಣೆ, ಕಣ್ಣಹುಬ್ಬುಗಳು, ಕಣ್ಣುಗಳು, ಕೆನ್ನೆಗಳು, ದವಡೆ, ಕತ್ತು, ಭುಜಗಳು, ಮುಂಗೈ, ಮಣಿಕಟ್ಟು, ಕೈಗಳು, ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು, ಎದೆ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಸೊಂಟ, ತೊಡೆಗಳು, ಮೀನಖಂಡ ಗಳು, ಹಿಮ್ಮಡಿ ಪಾದಗಳು, ಕಾಲ ಬೆರಳುಗಳು.

ನೀವು ಕುಳಿತಿರುವ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲೇ ಬೆನ್ನೆಲುಬು, ತಲೆಯನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಿರಿಸಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ನಾಯು ಸಮೂಹವನ್ನು ಮೇಲಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರಾಳ ಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಈ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಶನ್ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್ ಆರಂಭಿಸಿದ ಹೊಸದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿನ ಬಿಗಿತ ವಾಗಲಿ, ಸಡಿಲಿಕೆಯಾಗಲಿ ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಹಿಕೆ, ನಿಯಂತ್ರಣದೊಳಗೆ ಬರದಿರಬಹುದು. ಎಕ್ಸರ್ ಸೈಜನಿಂದಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬರದಿರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಿರಾಸೆ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನೀವು ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಮುಂದು ವರಿಸಿದರೆ ಕೆಲಕಾಲದ ನಂತರ ಆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಯಲ್ಲಿನ ಹಿತವನ್ನು ನೀವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಬಯಸಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. •

(ಮುಗಿಯಿತು)

ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಆಸ್ಪಿರಿನ್- ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ?

ಜ್ವರ, ಮೈಕೈನೋವು ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್ ಮಾತ್ರೆ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಮಾತ್ರೆಯ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಶೇಷತೆಯೆಂದರೆ, ಇದು ರಕ್ತ ತೆಳುವಾಗಿಸಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿಸುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವೈದ್ಯರು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವವರಿಗೆ ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್ ಮಾತ್ರೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸುಮಾರು 325 ಮೀ. ಗ್ರಾಂನಷ್ಟಿರುವ ಈ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೊಂದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನಕ್ಕೊಂದಾಗಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹೀಗೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗುವ ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರ್ಧಕ್ಕರ್ಧ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಬಾರಿ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಿರುವವರಲ್ಲಿ, ಎರಡನೇ ಬಾರಿ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಶೇ.25ರಿಂದ 50ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಕೂಡಾ ಈ ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್ ಥೆರಪಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಹೃದಯಬಡಿತ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಇದು ಶೇ.80ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಂದು ಇದು ಪೂರ್ತಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದದ್ದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶಕ್ತಿಹೀನ, ಪೆಪ್ಟಿಕ್ ಅಲ್ಸರ್ ಇರುವವರು, ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಗಾಯಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವವರು ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು. ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳು, ಉದರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ನರಳುವವರು ಈ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯೇ ಉತ್ತಮ.

ಆನೆಬಾವು ರೋಗದ ಕಾರಣ

● ಡಾ|| ಸ.ಜ.ನಾ.

ಆನೆಬಾವನ್ನು ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ elelphantiasis ಎನ್ನುವರು. ಈ ತೊಂದರೆ ಬರಲು ಕಾರಣ ಒಂದು ಜಾತಿಯ ಫೈಲೇರಿಯಾ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿ. ಇದನ್ನು ಫೈಲೇರಿಯಾಸಿಸ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯುವರು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾ, ಫೈಲೇರಿಯಾ ರೋಗಗಳು ಜನರನ್ನು ಬಹುವಾಗಿ ಪೀಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಫೈಲೇರಿಯಾದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಆನೆಬಾವು ಬಹುಜನರಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಊತ ಅಥವಾ ಬಾವು ರೋಗಿಯ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಆನೆಗಾತ್ರದವುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ತರುಡಿನ ಚೀಲ ಕೊಡದ ಗಾತ್ರದಷ್ಟಾಗುವುದು.

ಫೈಲೇರಿಯಾ ಮರಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ಸೊಳ್ಳೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಚ್ಚಿದರೆ ಈ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಫೈಲೇರಿಯಾ ಮರಿಯು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರುವಾಗ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಹಾಲ್ರಸ ವಾಹಿನಿಗಳ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಹಾಲ್ರಸ ಗಂತಿಗಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಮೃದ್ಧ ಆಹಾರ, ಉಷ್ಣತೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮರಿಯು ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಉಂಡು ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಹೆಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಗಂಡು ಒಂದನ್ನೊಂದು ಸಂಧಿಸುತ್ತವೆ. ಹೆಣ್ಣುಹುಳು ಗರ್ಭ ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ದಿನ ತುಂಬಿದ ಮೇಲೆ ತಾಯಿ ಹುಳು ಸಾವಿರಾರು ಮರಿಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹೊರಬಂದ ಮರಿಗಳು ರಕ್ತ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜ್ವರ, ಮೈಕೈ ನೋವು ಹಾಗೂ ಚಳಿಯಿಂದ ಬಳಲುವನು. ಜ್ವರದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹ ಕಾಯುತ್ತದೆ. ಕಾದ ದೇಹ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಆಮಂತ್ರಣವಿದ್ದಂತೆ. ನೇರವಾಗಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಕಚ್ಚಿ ಬಿಸಿರಕ್ತ ಹೀರುವುವು. ಬಿಸಿರಕ್ತದೊಡನೆ ಫೈಲೇರಿಯಾ ಮರಿಗಳು ಸೊಳ್ಳೆಯ ದೇಹ ಸೇರುವುವು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಮರಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಾಗದು. ಮರಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸೊಳ್ಳೆಯ ದೇಹವೇ ಬೇಕು. ಕೆಲದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮರಿಯು ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಒಂದು ಹಂತ ತಲುಪುವುದು. ಈ ಮರಿಯು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಮತ್ತೆ ಮಾನವ ದೇಹ ಸೇರಲೇಬೇಕು. ಮರಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ಸೊಳ್ಳೆ ತನ್ನ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಕಚ್ಚಲು ಹೋಗುವುದು. ಆ ಸುಸಂಧಿಯ ದಾರಿ ಕಾಯುತ್ತಿರುವ ಮರಿಯು ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನುಸುಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಈ ಹುಳುವಿನ ಜೀವನಚಕ್ರ ತಿರುಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಹಾಲ್ರಸ ಗಂತಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಿ, ಪ್ರಣಯಕೇಳಿ ಆಡಿ, ಗರ್ಭಧರಿಸಿ, ದಿನತುಂಬಿದ ಮೇಲೆ



ಪ್ರಸವಿಸಿ, ಮರಿಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರುವಂತೆ ಮಾಡಿದ ಫೈಲೇರಿಯಾ ಹುಳು ಕೊನೆಗೆ ಸಾಯುತ್ತದೆ. ಹಾಲ್ರಸಗಂತಿಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅದು ಸತ್ತ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತಣೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಉರಿಯೂತಣೆ ಶಮನವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ನಾರು ಉತ್ಪಾದಿಸುವಂಥ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಡುವ ನಾರು ಸುತ್ತಲಿನ ಹಾಲ್ರಸ ವಾಹಿನಿಗಳನ್ನು ಉರುಳು ಹಾಕಿದಂತೆ ಮಾಡಿ ಆ ಭಾಗದ ಹಾಲ್ರಸವು ಮುಂದೆ ಪ್ರವಹಿಸದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ತಡೆಹಿಡಿಯಲ್ಪಟ್ಟ ಹಾಲ್ರಸವು ಅಲ್ಲಿ ಮಲೆಯುತ್ತ ಹೋಗಿ ಆ ಆನೆಗಾತ್ರದಂತೆ ಉಬ್ಬತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಆನೆಬಾವು ತೊಂದರೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನವರೆಗೆ ಫೈಲೇರಿಯಾ ಹುಳು ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸತ್ತಮೇಲೆ ಅದರ ದೇಹರಸ ಹೊರಸೂಸಿ ಉರಿಯೂತಣೆ ಬರುವುದೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದೆವು. ಇನ್ನೊಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡದ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಪ್ರಕಾರ ದೇಹದ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಈ ಉರಿಯೂತಣೆಗೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಫೈಲೇರಿಯಾ ಹುಳುವಿನ ದೇಹದ ಜೀವಕಣಗಳಲ್ಲಿ ''ವೊಲ್ಬೆಶಿಯಾ'' ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಹುಳು ಸತ್ತಮೇಲೆ ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಜೀವಿಗಳು ಜೀವಕಣಗಳನ್ನು ಸೀಳಿಕೊಂಡು ಹೊರಬರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರ ತರದ ಉರಿಯೂತಣೆ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. 'ವೊಲ್ಬೆಶಿಯಾ' ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಇಲ್ಲದ ಫೈಲೇರಿಯಾ ಹುಳು ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತಣೆ ಹುಟ್ಟಿಸಲಾರದು. ಆಗ ಆನೆಬಾವು ಕಾಣದು. ●

ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ಹೊಸ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ

ಮಾನವನ ದುರಾಸೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಪರಿಸರ ಹಲವು ವಿಧದಲ್ಲಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತಲಿದೆ. ಪರಿಸರ ನಾಶವಾಗುವುದರಿಂದ ಹಲವಾರು ಹಾನಿಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಹಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟುವುದು ಒಂದು ಭೀಕರ ಹಾನಿ. ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದವರು ಡಿ.ಎ. ಹಂಡರಸನ್ ಎಂಬ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿ. ಇವರು ಅಮೇರಿಕೆಯ ಬಾಲ್ಟಿಮೋರ್ ನಗರದಲ್ಲಿರುವ ಜೋನ್ಸ್ ಹಾಪಕಿನ್ಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ನಿರ್ದೇಶಕರು. ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆ ಹಾಗೂ ಅನಿಸಿಕೆಯಂತೆ, ಪರಿಸರ ಹಾಳಾದರೆ ವಾತಾವರಣ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿಯ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುವು. ಈ ಪ್ರಭಾವವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಮ್ಯುಟೇಷನ್ (ಜೈವಿಕ ವಿಕಾರ) ತರಬಲ್ಲದು. ಮ್ಯುಟೇಷನ್ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಹೊಸ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಹೊಸ ರೋಗಗಳನ್ನು ತರುತ್ತಲಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಜಗತ್ತು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಹೊಸ ಹೊಸ ರೋಗಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವಂತಾಗಿದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ವಿಪರೀತ ಜಾತಿಯ ಹೊಸ ರೋಗಾಣು ಹುಟ್ಟಿ ಮಾನವ ಕುಲವನ್ನೇಕೆ, ಇಡೀ ಜೀವಸಂಕುಲವನ್ನೇ ನಿರ್ನಾಮಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ●

ಆರೋಗ್ಯ ವಾರ್ತೆ



ಷಂಡತ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣ-ಕೀಟನಾಶಕ

ಪುರುಷರು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನವಯುವಕರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಷಂಡತನಕ್ಕೆ ಹೊಲಗದ್ದೆ-ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿ-ಕೀಟಗಳ ಹತೋಟಿಗೆ ಸಿಂಪಡಿಸುವ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಔಷಧಿಗಳು ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು ಎಂದು ಫ್ರಾನ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಅರ್ಜೆಂಟಿನಾದ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ತಂಡವೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪುರುಷರಿಗೆ ಕೇವಲ ವೀರ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ, ಷಂಡತನದ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸುಮಾರು 225 ಜನರನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೊಳಪಡಿಸಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಈ ಆಘಾತಕಾರಿ ಸತ್ಯ ತಿಳಿದು ಬಂತು. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಯುವಕರು ವೃಷಣ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಈ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

●●●

ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ

'ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೆನಿಯಾ'ದಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಪೀಡಿತ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯೆಂದು ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಲಂಡನ್ನಿನ 'ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಸೈಕಿಯಾಟ್ರಿ'ಯ ಸಂಶೋಧಕರು ಸುಮಾರು ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿ ಈ ವಿಷಯ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗದೇ ಇರಲು ಸೂಕ್ತಕಾರಣವನ್ನು ಅವರು ಈವರೆಗೂ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಶೀಘ್ರ ತಾವು ಅದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದಾಗಿ ಭರವಸೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ದೂರಗೊಳಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುವ ಔಷಧಿ-ಮಾತ್ರೆಗಳ ಪರಿಣಾಮ, ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ತೊಡಕು ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗದೇ ಇರಲು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದೆಂದು ಈ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಂದೇಹ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಗೆ ನೀರು ಉತ್ತಮ

ಕೆಲವು ಜನ ಔಷಧಿ-ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸದೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲ ಔಷಧಿಗಳ ಕಹಿ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಹಣ್ಣಿನ ರಸದೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ನೈಜ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಔಷಧಿಯನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ವೆಸ್ಟರ್ನ್ ಆನ್‌ಟೆರಿಯೋನಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ, ನೀರಿನ ಹೊರತಾಗಿ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸದೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಔಷಧಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಕೇವಲ ಒಂದು ಮೂರಾಂಶದಷ್ಟು ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಬರಲಿದೆ! ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಪ್ಯಾಡ್!

ಮಹಿಳೆಯರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಏರಿಳಿತ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸದಾ ನಡೆದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಸೃಷ್ಟಿ ಅವರ ದೇಹರಚನೆಯನ್ನೇ ಹಾಗೆ ರೂಪಿಸಿದೆ.

ಅಂದಹಾಗೆ, ಈಚೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿಯೇ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಪ್ಯಾಡ್‌ನ ಆವಿಷ್ಕಾರ ಮಾಡಲಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಮಹಿಳೆಯರ ಮುಟ್ಟು ಆರಂಭವಾಗುವ ಸೂಚನೆ ನೀಡುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಗರ್ಭ ನಿಂತಿರುವುದರ ಸೂಚನೆ ಕೂಡ ನೀಡುತ್ತದೆ.

''ಪ್ರಾಕ್ಟರ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಗ್ಯಾಂಬಲ್'' ಎಂಬ ಕಂಪನಿ ಈ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಪ್ಯಾಡನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ಅದರ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪೇಟೆಂಟ್ ಕೂಡ ದೊರಕಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಈ ನವ್ಯ ಸಂಶೋಧಿತ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಪ್ಯಾಡ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಬಗೆಯ ಸೆನ್ಸರ್ಸ್ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ರಾಳವನ್ನು (wood resin) ಲೇಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಅಪಾಯ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅದರ ಬಣ್ಣ ನೀಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರ ವೆಜಿನಲ್ ಡಿಸ್‌ಚಾರ್ಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ರಕ್ತದ ಅಂಶ ಕಂಡುಬಂದರೂ ಪ್ಯಾಡ್‌ನ ಬಣ್ಣ ನೀಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಪ್ಯಾಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿದ ಇನ್ನಿತರ ಕೆಮಿಕಲ್ಸ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಆಮ್ಲದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾದರೆ ಪ್ಯಾಡ್‌ನ ಬಣ್ಣ ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣದಂತೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಡಿಟೆಕ್ಟರ್ಸ್ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಇಲ್ಲವೆ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆ(ovulation)ಯ ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಹಾರ್ಮೋನು ಬದಲಾವಣೆ ಗುರುತಿಸಿ ಸಂಕೇತ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಹಲವು ವಿಶೇಷಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಪ್ಯಾಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿದ ಇನ್ನಿತರ ಬಯೋಸೆನ್ಸರ್ ಯೋನಿಯಲ್ಲಾಗುವ ಸೋಂಕಿನೊಂದಿಗೆ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಸಾಂಸರ್ಗಿಕ, ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇವು ಏಡ್ಸ್‌ನ್ನು ಕೂಡ ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲವಂತೆ. ಈ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗ ಲಭ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಇನ್ನೂ ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.



ಅಂದದ ಸಸ್ಯಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಹಿತ!

ಮನೆ ಹಾಗೂ ಆಫೀಸುಗಳ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬಳಸುವ ಅಂದದ ಸಸ್ಯಗಳು (show plants) ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

'ಹೌ ಟು ಗ್ರೋ ಫ್ರೆಶ್ ಏಅರ್!' ಪುಸ್ತಕದ ಲೇಖಕ ಬಿ.ಸಿ.ವೋಲ್ವರ್‌ಟನ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕುಂಡದ ಗಿಡಗಳು ನಮಗೆ ಉಸಿರಾಡಲು ಶುದ್ಧ ಹಾಗೂ ತಾಜಾಹವೆ ಒದಗಿಸಿ, ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನೆರವು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಈ ಗಿಡಗಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ, ವಾತಾವರಣ ತಿಳಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಗಿಡದ ಎಲೆ ಹಾಗೂ ತೊಗಟೆಗಳು ಹಾನಿಕರ ಕೆಮಿಕಲ್ಸ್ ಅಂದರೆ ಫಾರ್ಮಾಲ್ಡಿಹೈಡ್‌ಗಳನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧ ಹಾಗೂ ತಿಳಿಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಹವೆ ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಸಸ್ಯಗಳೆಂದರೆ-ಲೇಡಿ ಪಾಮ್, ಎರಿಕಾಪಾಮ್, ರಬ್ಬರ್ ಪ್ಲಾಂಟ್, ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಐವಿ, ಡ್ರಸೆಣಾ ಬಾಸ್ಟನ್ ಫರ್ನ್, ನಾಗಫಣಿ ಕ್ಯಾಕ್ಟಸ್ ಮುಂ.



ವೈದ್ಯರ ನಿಕಟತೆ: ರೋಗಿ ಶೀಘ್ರ ಗುಣಮುಖ

ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ನಿಕಟತೆ ಹೊಂದಿದವರು ಹಾಗೂ ಅವರೊಂದಿಗೆ 'ನಮ್ಮವರು' ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಹೊಂದಿದ ರೋಗಿಗಳ ರೋಗ ಭರದಿಂದ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಅನಾರೋಗ್ಯಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇಲ್ಲವೆ ರೋಗಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಕುಸಿದು ಹೋಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಅನಾರೋಗ್ಯಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗೆಳೆಯರು, ಬಂಧುಗಳು, ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರು ಅವನನ್ನು ನೋಡಲು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುವುದು ಹಾಗೂ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುವುದು. ಆತ ಸದಾ ನಗುನಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಕುಸಿಯದಿರಲಿ ಎನ್ನುವುದೇ ಅವರ ಆಂತರಿಕ ಭಾವನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ತೆರನಾಗಿ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ರೋಗಿಯನ್ನು ಗೆಳೆಯನಂತೆ ಭಾವಿಸಿದರೆ, ರೋಗಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅಸಹಾಯಕ, ಅನಾಥನೆಂದು ಭಾವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗಿಯೊಂದಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ಈ ವರ್ತನೆ ಔಷಧಿಯಂತೆಯೇ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ರೋಗಿ ಬಹುಬೇಗ ಗುಣಮುಖನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ, ರೋಗಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯ ''ಇವ ನಮ್ಮವ...'' ಎಂದು ತಿಳಿದರೆ ಆತನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿ-ಮಾತ್ರೆಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆತನ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆತನ 'ಇಮ್ಯುನ್‌ಸಿಸ್ಟಂ' ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

●●●

ಬೊಜ್ಜುಳ್ಳವರು ಚುರುಕಾದರೆ....

ಬೊಜ್ಜುಳ್ಳವರಿಗೆ ಒಂದು ಸಂತಸದ ಸುದ್ದಿ! ಈ ಮೊದಲು ಬೊಜ್ಜು ಹೃದ್ರೋಗದಂತಹ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಬ್ರಿಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ಈಚಿಗೆ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ಬೊಜ್ಜುಳ್ಳವರು ಚುರುಕಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವರ ಮೃತ್ಯುಪ್ರಮಾಣ ಇತರರಿಗಿಂತ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.

25,000 ಪುರುಷರು ಹಾಗೂ 8000 ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ 10 ವರ್ಷ ಕಾಲ ನಡೆಸಿದ ದೀರ್ಘ ಅಧ್ಯಯನದ ಬಳಿಕ ಈ ಸಂಗತಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ, ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಚುರುಕಾಗಿರುವಷ್ಟು ಮಹತ್ವ ಪಡೆದಿಲ್ಲ.

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು!

ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕರಿಗೆ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪುರುಷರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ನೆದರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅರವತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರವೂ ಅವರ ಮಿದುಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಚುರುಕುತನ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಅಷ್ಟೇ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಸುದ್ದಿ

- ಚಿಂತೆ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡದಿಂದಿರುವವರಿಗೆ ಸೋಂಕು (ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್) ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.
- ನೀವು ರೋಗಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ನೋಡಲು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ನೀವು ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಸ್ವಿಚ್ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್‌ನಿಂದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳು ಬಂದ್ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಒಸಡಿನ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ ಶೇ.38 ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಬಳ್ಳೊಳ್ಳಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲಿಗೆ ಹಾನಿಕರ

ತಾಯಂದಿರು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಸೀಸೆ ಇಟ್ಟು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಸುಲಭವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ಮಗುವಿನ ಹಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಹಾನಿಕರ.

ಸೀಸೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದ ಹಾಲು ಮಗುವಿನ ಹಲ್ಲಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಹರಡಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವಾಗುವುದು. ಸಕ್ಕರೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ ಅವು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಲ್ಲನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದು. ಇದರಿಂದ ದಂತಕ್ಷಯ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುವುದು. ●

ನಿಮ್ಮ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಎಷ್ಟು ಮಾಂಸಾಹಾರ ?



ನೀವು ಅಪ್ಪಟ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳೇ? ಹಾಗಾದರೆ ನೀವು ಯಾವುದಾದರೂ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಹೊಟೆಲ್ ಅಥವಾ ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್‌ಗೆ ಭೆಟ್ಟಿ ಕೊಡುವ ಮುನ್ನ ಅಲ್ಲಿ ಅಪ್ಪಟ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಊಟ-ತಿಂಡಿಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆಯೇ? ಎಂದು ಪರಾಮರ್ಶಿಸಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ನಿಮ್ಮ ಮೆಚ್ಚಿನ ತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಾಹಾರದ ಕಲಬೆರಕೆ ಇರಬಹುದು.

● ಟಿ|| ಅಶೋಕ

ವಾರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಾಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಲೆಂದು ನೀವು ಒಂದು ಹೆಸರಾಂತ ರೆಸ್ಟಾರೆಂಟ್ ಅಥವಾ ಡಾಭಾಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದೀರಾ. ಯಾವು-ಯಾವುದೋ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಆರ್ಡರ್ ಕೊಟ್ಟು ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಮಾತುಕತೆ-ಹರಟೆಯಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿದ್ದೀರಿ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ಆರ್ಡರ್‌ಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತಿಂಡಿಗಳೆಲ್ಲ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಟೇಬಲ್ ಮುಂದೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗತೊಡಗುತ್ತವೆ. ನೀವು ಬಾಯಿ ಚಪ್ಪರಿಸುತ್ತಾ ರೋಟಿ ಮುರಿದು ಇನ್ನೇನು ದಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೈಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ನಿಮಗೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಮಾಂಸದ ತುಂಡೊಂದು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ...?

ಇಂದು ಪಂಚತಾರಾ ಹೊಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಡಿಸಿದ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಊಟ ಕೂಡ ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವ ಗ್ಯಾರಂಟಿ ಇಲ್ಲ. ಹಲವು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ರುಚಿಕರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಪಶು-ಪಕ್ಷಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಕೊಬ್ಬು ಮುಂತಾದವನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಈಗ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಟೊಮೆಟೋ ಸೂಪ್‌ನಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲೂ ಮಾಂಸದ ಕಲಬೆರಕೆ ಆಗಬಹುದೆ?

''ಹೌದು, ಅದರ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಚಿಕನ್‌ಸ್ಟಾಕ್ (ಕೋಳಿಮಾಂಸದರಸ ಅಥವಾ ಚಿಕನ್ ಶೋರಬಾ) ಮಿಶ್ರಣ ಆಗಿರಬಹುದಾಗಿದೆ.''

ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದವರು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲ ಅಥವಾ ಬೇರಾವುದೇ ಕ್ಷೇತ್ರದವರಲ್ಲ, ಮುಂಬೈನ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಹೊಟೆಲ್ **''ಜುಹೂ ಸೆಂಟಾರ್''**ನಲ್ಲಿ ಎಕ್ಸಿಕ್ಯೂಟಿವ್ ಚೀಫ್ ಕಮ್ ಫುಡ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಬೇವರೇಜ್ ಮ್ಯಾನೇಜರ್ ಆಗಿರುವ **ಮಿಲಿಂದ್ ಸೋವಾನಿ.**

''ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಹೊಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಕಲಬೆರಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ'' ಎಂದವರು ಸಮರ್ಥಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಯಾವುದೇ ಓರ್ವವ್ಯಕ್ತಿ ಟೊಮೆಟೋ ಸೂಪ್‌ಗೆ ಆರ್ಡರ್ ಕೊಟ್ಟಾಗ, ಅದು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವ ಭರವಸೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರಕೆ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಏಕಿರುತ್ತದೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಮಿಲಿಂದ್ ಸೋವಾನಿ "ಮೆನ್ಯೂ ಕಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಅದು ಶುದ್ಧ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಯೆಂದು ಎಲ್ಲೂ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತದ ಹೊಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಡಾಭಾಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಸೂಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕನ್ ಸ್ಟಾಕ್‌ನ ಬಳಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಭರದಿಂದ ನಡೆದಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಸೂಪನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟಕರವಾಗಿಸುತ್ತದಂತೆ.

ಹೀಗಾಗಿಯೇ ವಿಶ್ವವಿಖ್ಯಾತ ಗಾಯಕ ಬ್ರಿಯಾನ್ ಆ್ಯಡಮ್ಸ್ ಯಾವುದೇ ಹೊಟೆಲ್ ಅಥವಾ ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಪ್ ಕುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಶುದ್ಧ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಾಹಾರದ ಕಲಬೆರಕೆ ಆಗಿದೆಯೆಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಳಿವು ಗೊತ್ತಾದರೂ ಸಾಕು, ಅವರ ಹಸಿವು ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಹುತೇಕ ಅವರಿಗೂ ಸಹ ಈ ಸಂಗತಿ ಗೊತ್ತಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ, ತಮ್ಮ ಸವತೆಕಾಯಿಯ ದುಂಡನೆಯ ಹೋಳುಗಳ ಪ್ಲೇಟ್‌ನಲ್ಲೂ ಮಾಂಸಾಹಾರದ ಮಿಶ್ರಣವಾಗುತ್ತದೆಂದು.

ಭಾರತದಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ವಿದೇಶದಲ್ಲೂ ಕೂಡಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಾಹಾರದ ಒಂದಿಷ್ಟು ಅಂಶ ಕಲಬೆರಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಆಹಾರ ಉದ್ಯಮ ನಡೆಸುವುದೇ ಕಷ್ಟವಂತೆ.

'ಮೆಸ್ಟ್' ಹೊಟೆಲ್ ಸಮೂಹದ ಹಿಂದಿನ ಬ್ಯಾಂಕ್ವೆಟ್ ಮ್ಯಾನೇಜರ್ ಹಾಗೂ ಸಧ್ಯ 'ಜಸ್ಟ್ ಬಿರಿಯಾನೀಸ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಕಬಾಬ್ಸ್'ನ ಸಂಚಾಲಕಿ ನೀನಾ ಅರೋರಾ ಅವರು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಕೇಳಿ "ಒಂದು, ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾಗಬೇಕು ಇಲ್ಲವೆ ಮನೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಕ್ರೀಮ್‌ಯುಕ್ತ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಗೆಯ ಸಲಾಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿಭಾಗ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪಂಚತಾರಾ ಹೊಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಗೆಯ ಸೂಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕನ್‌ಸ್ಟಾಕ್ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಬೇಕರಿಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವ ಬನ್, ಹಾಟ್‌ಡಾಗ್ಸ್‌ನಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಥಳಕು-ಬಳಕು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಅಂಶ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನ್ ಹಾಗೂ ರುಮಾಲಿ ರೋಟಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಾದಿಷ್ಟಗೊಳಿಸಲು ಹಾಗೂ ಅವಕ್ಕೆ ಮೃದುತ್ವ ತರಲು ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿಭಾಗ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಫ್ರೈಡ್‌ರೈಸನ್ನು ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ಅಥವಾ ಸುಗಂಧಿತಗೊಳಿಸಲು ಅದರಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿಭಾಗ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಚೆನ್ನೈನ ಆರ್‌ಟಿಸಿ ಪಾರ್ಕ್ ಶೆರೆಟಾನ್ ಹೊಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಲೂನ್-2000 ವಿಭಾಗ ನಡೆಸುವ ಪೋಷಕಾಂಶ ಹಾಗೂ ಆಹಾರತಜ್ಞೆ ಲಿಲ್ಲಿ ಮಧೋಕ್ ಅವರು ಈ ಹಿಂದೆ ಆಲ್ ಇಂಡಿಯಾ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಥೆರಪೆಟಿಕ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಶನಿಸ್ಟ್ ಆಗಿದ್ದವರು. ಅವರು ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ನ್ಯೂಟ್ರಿಶನ್ ಅಡ್‌ವೈಸರ್ ಹಾಗೂ ಸೀನಿಯರ್ ಡೈಟಿಶನ್ ಆಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ಭಾರತೀಯ ಹೊಟೆಲ್‌ಗಳು,

ಪಂಚತಾರಾ ಹೊಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಡಿಸಿದ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಊಟ ಕೂಡ ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವ ಗ್ಯಾರಂಟಿ ಇಲ್ಲ. ಹಲವು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ರುಚಿಕರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಪಶು-ಪಕ್ಷಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಕೊಬ್ಬು ಮುಂತಾದವನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಈಗ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಟೊಮೆಟೋ ಸೂಪ್‌ನಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲೂ ಮಾಂಸದ ಕಲಬೆರಕೆ ಆಗಬಹುದು ಎಂದು ಮುಂಬೈನ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಹೊಟೆಲ್ ಜುಹೂ ಸೆಂಟಾರ್‌ನ ಮಿಲಿಂದ್ ಸೋವಾನಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ರೆಸ್ಟಾರೆಂಟ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರಕೆ ಗಮನಿಸುವ ಅವಕಾಶ ದೊರೆತಿತ್ತು. ಅವರು ಈ ಬಗ್ಗೆ "ಯಾವುದೇ ಹೊಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆಂದು ನೀವು ಭರವಸೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಉಡುಪಿ ಹೊಟೆಲ್‌ಗಳು ಮಾತ್ರ ಶುದ್ಧ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಒದಗಿಸಬಲ್ಲ ಹೊಟೆಲ್‌ಗಳು. ಹೆಚ್ಚು ಹಾಸಿಗೆಯುಳ್ಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲೂ ಕೂಡಾ ಶುದ್ಧ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ, ದಿಲ್ಲಿಯ ಸಪ್ದರ್‌ಜಂಗ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ಕಲಬೆರಕೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿ



ಸಲು ಕೇವಲ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುವ ನಿರ್ಣಯ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ಬಂತು. ಹಲವು ಬಗೆಯ ತಿಂಡಿಗಳಿಗಾಗಿ ಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದಿರುವ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಹೊಟೆಲ್-ರೆಸ್ಟಾರೆಂಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆಂದು ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡುವುದು ಸಹ ಮೂರ್ಖತನ. ಇಲ್ಲಿ ತಯಾರಾದ ಸೂಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಚಿಕನ್, ಬೀಫ್ ಇಲ್ಲವೆ ಮಟನ್ ಸ್ಟಾಕ್ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪಂಚತಾರಾ ಹೊಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕನ್‌ಸ್ಟಾಕ್ ಹಾಗೂ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಹೊಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಫ್‌ಸ್ಟಾಕ್ ಬಳಕೆ ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರವಾಗಿದೆ. ಅಗ್ಗದ ಹೊಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕರಿಯಲು ಪಶುಗಳ ಕೊಬ್ಬು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ಮೀನು, ಫ್ರೆಂಚ್‌ಫ್ರೈನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಪನೀರ್‌ವರೆಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಂದೇ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಪ್ರಿಜರ್ವೇಟಿವ್ (ಆಹಾರವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಡಲು ಬಳಸುವ ರಸಾಯನ) ಕೂಡ ಪಶುಗಳಿಂದ ದೊರಕಿಸಿಕೊಂಡ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಪಂಚತಾರಾ ಹೊಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಿಜರ್ವೇಟಿವ್‌ನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ಪನೀರ್ ಬಟರ್ ಮಸಾಲಾದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಬಹುತೇಕ ಚಿಕನ್‌ಸ್ಟಾಕ್ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಸಲಾಡ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಇಲ್ಲವೆ ಮತ್ತಾವುದಾದರೂ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಯೇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೇವಲ ಹಸಿರು ಸಲಾಡ್ ಮಾತ್ರ ಶುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಡೆಜರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಂತೂ ಕೇವಲ ಭಾರತೀಯ ಮಿಠಾಯಿಗಳಷ್ಟೇ ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇತರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಇಲ್ಲವೆ ಜಿಲೇಟಿನ್ (ಪಶು-ಪಕ್ಷಿಗಳ ಚರ್ಮದ ಕೊಬ್ಬು ಇಲ್ಲವೆ ಮೂಳೆಯಿಂದ ದೊರಕಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು) ಮಿಶ್ರಣ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾಗಿ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ "ಸೌಫಲ" ಅಂತೂ ಜಿಲೇಟಿನ್‌ರಹಿತ ಆಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದೂ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿದ್ದರೂ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಾಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದೇ ಪಾತ್ರೆ, ಚಮಚ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದರೂ ಸಹ ಸಸ್ಯಾಹಾರದ ಶುದ್ಧತೆಗೆ ಚ್ಯುತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಲಿಲ್ಲಿ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಕೆಲ ಹೊಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಈವರೆಗೂ ಅದು ಫಲಕಾರಿಯಾಗಿಲ್ಲ.

'ಮೆಸ್ಟ್' ಹೊಟೆಲ್ ಸಮೂಹದ ಹಿಂದಿನ ಬ್ಯಾಂಕ್ವೆಟ್ ಮ್ಯಾನೇಜರ್ ಹಾಗೂ 'ಜಸ್ಟ್ ಬಿರಿಯಾನೀಸ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಕಬಾಬ್ಸ್'ನ ಸಂಚಾಲಕಿ ನೀನಾ ಅರೋರಾ "ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾಗಬೇಕು ಇಲ್ಲವೆ ಮನೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಕ್ರೀಮ್‌ಯುಕ್ತ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಗೆಯ ಸಲಾಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿಭಾಗ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪಂಚತಾರಾ ಹೊಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಗೆಯ ಸೂಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕನ್‌ಸ್ಟಾಕ್‌ನ ಮಿಶ್ರಣ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿಂಡ್ಸರ್ ಶೆರಟಾನ್ ಟವರ್ಸ್‌ನ ಎಕ್ಸಿಕ್ಯೂಟಿವ್ ಶೆಫ್ ಶೈಲೇಂದ್ರಸಿಂಹ ಅವರು ಮೇಲ್ಕಂಡ ಆರೋಪಗಳನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಅಲ್ಲಗಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರತಿಪಾದನೆಯೆಂದರೆ-ಸಸ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಾಹಾರದ ಮಿಶ್ರಣ ಆಗಲು ಎಂದೂ ಅವಕಾಶ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಈ ಕುರಿತಂತೆ ತಾವು ತಮ್ಮ ಆಧೀನ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಠೋರ ನಿಯಮ

ಇದು ನಿಮಗೆ

★ 1997ರಲ್ಲಿ ಕೈಕೊಂಡ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಹಾರ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ವರದಿಯನ್ವಯ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶೇ.29ರಷ್ಟು ಜನ ಮಾತ್ರ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು. ಭಾರತದ ವಿವಿದೆಡೆ ಇವರ ಪ್ರಮಾಣ ಭಿನ್ನ-ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶೇ.47ರಷ್ಟು ಜನ, ಪಶ್ಚಿಮ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶೇ.42, ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ 14 ಹಾಗೂ ಪೂರ್ವ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶೇ.8ರಷ್ಟು ಜನ ಮಾತ್ರ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು.

★ ಬರುವ ನವ್ಹೆಂಬರ್ 4ರಿಂದ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ನಿರ್ಮಾಪಕರು ಆಹಾರ ಪೊಟ್ಟಣಗಳ ಮೇಲೆ 'ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಯೇತರ' (ನಾನ್‌ವೆಜ್) ಎಂದು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ನಿರ್ಮಾಪಕರು, ಅದರಲ್ಲೂ ಬಿಸ್ಕತ್ತು ಹಾಗೂ ಮೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲೆ ಹೀಗೆ ಬರೆಯುವುದನ್ನು ವಿರೋಧ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಒಗ್ಗೂಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

★ ಕೃತ್ರಿಮ ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಕೀಟನಾಶಕ ರಸಾಯನಯುಕ್ತ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಜನ ಮೆಚ್ಚುತ್ತಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. 'ಆದರೆ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆ ಬೇರೆಯದನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತಿದೆ. ಅಮೇರಿಕದ ವಿವಿಧ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಸ್ವಯಂ ಘೋಷಿತ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ, ತಾಜಾ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ರಸಾಯನಯುಕ್ತ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗಿಂತ ಘಾತಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಎಂಟಮೀಬಾ ಕೋಲಿ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ 8 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. ಧೂಳು ಹಾಗೂ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದವರೆಗೂ ತಲುಪುತ್ತದೆ.

★ ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುವ ಸುಮಾರು 36 ಬಗೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ

...ಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿದ್ದೇವೆ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬರೀ ಪಾತ್ರೆಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುವ ಮಣೆಗಳೂ ಕೂಡ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿದೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹಸಿರು ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಾಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಂಪು. ಅದೇ ಪ್ರಕಾರ, ಆಹಾರ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಲು ಕೌಂಟರ್, ಸ್ಟೋರೇಜ್‌ಗಾಗಿ ಸ್ಥಳ ಹಾಗೂ ಫ್ರಿಜ್ ಕೂಡ ಬೇರೆ ಬೇರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಒಂದೇ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೂ, ಅತ್ಯಂತ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಹಾಗೂ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿಯೂ ಓರಿಯಂಟಲ್, ಚೈನೀಸ್ ಹಾಗೂ ಕಾಂಟಿನೆಂಟಲ್ ಹೊಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೀಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ.''

ಮ್ಯಾಕ್‌ಡೋನಾಲ್ಡ್ ರೆಸ್ಟಾರೆಂಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಫ್ರೆಂಚ್ ಫ್ರೈನಲ್ಲೂ ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪದಾರ್ಥ ಬೆರೆಸುವ ಆರೋಪ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಢಾಬಾಗಳಲ್ಲಿ, ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ದಾಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ಚಿಕನ್‌ಸ್ಟಾಕ್ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು ತೀರ ಅಪರೂಪ. ಆದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ತೀರಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಚೈನೀಸ್ ಶೆಫ್‌ಗೂ ಕೂಡಾ ಸ್ಪಷ್ಟ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರವೆಂದರೆ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಸಸ್ಯಾಹಾರ'' ಎಂದರ್ಥ.

ಕೊಲ್ಕತಾದ ಆಹಾರ ಸಮೀಕ್ಷಕಿ ಅರುಂಧತಿ ರಾಯ್ ಕೂಡ ಅಲ್ಲಿನ ಹೊಟೆಲ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ''ಕೊಲ್ಕತಾದ ಹೊಟೆಲ್‌ನವರು ಸಸ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುವಷ್ಟು ಧೈರ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆಂದೂ ನಾನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವತಃ ಗ್ರಾಹಕನೇ ತಪ್ಪಾಗಿ ತಿಂದುಬಿಟ್ಟರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಹೊಟೆಲ್‌ನವರದೇನು ತಪ್ಪು? ಓರ್ವ ಅಪ್ಪಟ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ತಾನು ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು ಚಾಟ್ ಅಥವಾ ಸಲಾಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಜಿಲೇಟಿನ್ ಮಿಶ್ರಣಗೊಂಡಿಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.''

ಭಾರತದ ಪೇಟಾ (Peta) ಸಮೂಹದ ಜೈಸನ್ ಬೇಕರ್ ಕೂಡ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಲು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಗ್ರಾಹಕರು ಪ್ಯಾಕೇಟ್ ಇಲ್ಲವೆ ಡಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರ ಖರೀದಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ಬೇಡವಾದ ಯಾವುದಾದರೂ ಪದಾರ್ಥ ಇದರಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿದೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಬೇಕರ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ,

ಚೆನ್ನೈನ ಆರ್‌ಟಿಸಿ ಪಾರ್ಕ್ ಶೆರೆಟಾನ್ ಹೊಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಲೂನ್-2000 ವಿಭಾಗ ನಡೆಸುವ ಪೋಷಕಾಂಶ ಹಾಗೂ ಆಹಾರತಜ್ಞೆ ಲಿಲ್ಲಿ ಮಧೋಕ್ ಅವರು ''ಯಾವುದೇ ಹೊಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆಂದು ನೀವು ಭರವಸೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಉಡುಪಿ ಹೊಟೆಲ್‌ಗಳು ಮಾತ್ರ ಶುದ್ಧ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಒದಗಿಸಬಲ್ಲ ಹೊಟೆಲ್‌ಗಳು. ಹೆಚ್ಚು ಹಾಸಿಗೆಯುಳ್ಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲೂ ಕೂಡಾ ಶುದ್ಧ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.



ಕ್ರೆಕರ್ಸ್ (ಅರಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕಾಳಿನ ಪದಾರ್ಥ)ನಲ್ಲಿ ಲಾರ್ಡ್ (ಹಂದಿಯ ಕೊಬ್ಬು) ಇರಬಹುದು. ಇದೇ ತೆರನಾಗಿ ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲೂ ಚಿಕನ್-ಫ್ಯಾಟ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಸಿನ್ (ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥ) ಜಿಲೇಟಿನ್ ಇಲ್ಲವೆ ಪಶುಪಕ್ಷಿಗಳಿಂದ ದೊರೆತ ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥವಿರಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಯಾವುದೇ ಖಾದ್ಯಪದಾರ್ಥದ ಪ್ಯಾಕೇಟ್ ಮೇಲೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪೂರ್ತಿ ಸೂಚನೆ ಬರೆದಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಗ್ರಾಹಕರು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕಂಪನಿಗೆ ಪೂರ್ತಿಪಟ್ಟಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಬೇಡಿಕೆ ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

ನ್ಯೂಟ್ರಿಶನಿಸ್ಟ್ ಹಾಗೂ ಹೆಲ್ತ್ ಆ್ಯಕ್ಟಿವಿಸ್ಟ್ ಡಾ|| ವಿಜಯಾ ವೆಂಕಟ್ ಅವರು ಆಹಾರದ ಅಶುದ್ಧತೆಗಾಗಿ ಗ್ರಾಹಕರ ಅನಾಸಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರವನ್ನೇ ಹೊಣೆಗಾರರಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಅತ್ಯಂತ ಕ್ರೋಧದಿಂದಲೇ ''ನನಗೆ ಗ್ರಾಹಕರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಇಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ತಿನ್ನುವ ಬಾಬತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅವರು ಪಶುಗಳಿಗಿಂತ ಕೀಳು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರದ

ಗೊತ್ತೆ?

ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾಗೂ ನೂರಾರು ಬಗೆಯ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ವೈರಸ್‌ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಕೀಟ, ಹೂವು ಹಾಗೂ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಜೀನ್ಸ್ ಇರುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಮುಖಾಂತರ ತೆಗೆಯಲಾಗುವ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ಕಾಳುಗಳನ್ನೂ ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾಗುತ್ತೋ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಎರಡರ ಮಿಶ್ರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಪರಿಣಾಮ ಎಷ್ಟೊಂದು ವಿಸ್ಮಯಕಾರಿಯೆಂದರೆ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕನ್ ಜೀನ್ಸ್ ಕಂಡುಬರಬಹುದಾಗಿದೆ.

★ ಆಹಾರ ಕಾಯ್ದೆಯನ್ವಯ, ವನಸ್ಪತಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಕೃತ್ರಿಮ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ'ಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಕಾಯ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೂ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ'ಯನ್ನು ಜೀವಜಂತುಗಳಿಂದ ಪಡೆದಿರಬಾರದು ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಆಹಾರ ತಯಾರಕರು ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ' ಹಾಗೂ 'ಡಿ'ಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೀನಿನೆಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಪಶುಗಳ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

★ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಿಂದ ಬಿಡಿ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥ ಖರೀದಿಸಬೇಡಿ. ಡಬ್ಬ ಹಾಗೂ ಪ್ಯಾಕೇಟ್ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಖರೀದಿಸಿ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಲೇಬಲ್ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಇರಲೇಬೇಕು. ತಯಾರಿಸಿದ ದಿನಾಂಕ, ಬಳಸಬಹುದಾದ ಅಂತಿಮ ದಿನಾಂಕ. ಮುಂತಾದ ಸೂಚನೆಗಳು ಮುದ್ರಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಫ್‌ಪಿಓ, ಐಎಸ್‌ಐ ಹಾಗೂ ಅಗ್‌ಮಾರ್ಕ್‌ನಿಂದ ಅನುಮತಿ ಪಡೆದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಖರೀದಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಆಹಾರದ ಗುಣಮಟ್ಟ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹತೆ ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. •



ಹೆಸರಿನ ಮೇಲೆ ತಿನ್ನಲು-ತಿನಿಸಲು ಅವರು ಹೊಟೆಲ್‌ಗಳಿಗೆ-ರೆಸ್ಟಾರೆಂಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರಾದರೂ ಏಕೆ? ಹಣ ಪೋಲು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಅಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಆಹಾರ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೆ?'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಏನೇ ಆದರೂ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಪ್ಲೇಟಿನಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ಕೇಳುವ ಅಧಿಕಾರವಾದರೂ ದೊರೆಯಲೇಬೇಕು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಡಾ।। ವೆಂಕಟ್ ಅವರು ಇನ್ನಷ್ಟು ಆವೇಶಿತರಾಗಿ ''ಎಂತಹ ಅಧಿಕಾರ? ಯಾರ ಅಧಿಕಾರ? ಗ್ರಾಹಕ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅದು ತನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದರೂ ಕೇಳುವ ಪುರುಸೊತ್ತಾದರೂ ಯಾರಿಗಿದೆ?

ಹಲವು ಬಗೆಯ ತಿಂಡಿಗಳಿಗಾಗಿ ಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದಿರುವ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಹೊಟೆಲ್-ರೆಸ್ಟಾರೆಂಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆಂದು ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡುವುದು ಸಹ ಮೂರ್ಖತನ. ಇಲ್ಲಿ ತಯಾರಾದ ಸೂಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಚಿಕನ್, ಬೀಫ್ ಇಲ್ಲವೆ ಮಟನ್‌ಸ್ಟಾಕ್ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪಂಚತಾರಾ ಹೊಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕನ್‌ಸ್ಟಾಕ್ ಹಾಗೂ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಹೊಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಫ್‌ಸ್ಟಾಕ್ ಬಳಕೆ ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರವಾಗಿದೆ.

ಗ್ರಾಹಕರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹೊಟೆಲ್‌ವರೆಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಹಣ ಗಳಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕಲಬೆರಕೆ ಕಾಯ್ದೆ (1954) ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದರನ್ವಯ ಖಾದ್ಯಪದಾರ್ಥಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಕಾನೂನಿನಿಂದ ಏನು ಲಾಭ? ಈ ಕಾನೂನನ್ನು ಸರಕಾರಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲ ಗ್ರಾಹಕರು ಹೊಟೆಲ್-ರೆಸ್ಟಾರೆಂಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಕಾಣಬಾರದ್ದನ್ನು ಕಂಡರೆ ತಕರಾರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರೇ ಅವಮಾನಿತರಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ಹೊರಗಿನ ದಾರಿ ತೋರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅವರು ಅದೇ-ಅದೇ ಹೊಟೆಲ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದೇನು ಕಡಿಮೆ ನಿರ್ಲಜ್ಜ ಸಂಗತಿಯೇ! ಹಾಗೆಂದೇ ಗ್ರಾಹಕ ಎಂದೂ ಸುಧಾರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು.

ನೀವು ಅಪ್ಪಟ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳೆ? ಹಾಗಾದರೆ, ನೀವು ಯಾವುದೇ ಹೊಟೆಲ್‌ಗೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಅಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಅಪ್ಪಟ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಊಟ-ತಿಂಡಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಹೋಗಿ.

(ಕೃಪೆ: 'ಸೆವಿ') •

ಹಲವು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಯೇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಅಲ್ಬುಮೆನ್	ಅಲ್ಬುಮಿನ್	ಆರ್ಚಿಡೋನಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್
ಜೇನಮೇಣ	ಕಾರ್ಮಾಯಿನ್	ಕಾರ್ಮಿನಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್
ಕ್ಯಾಸಿನ್	ಕೆಸ್ಟರ್	ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೊಲ್
ಸಿವೆಟ್	ಕೋಚಿನಿಯಲ್	ಕಾಡ್‌ಲಿವರ್ ಆಯಿಲ್
ಕೊಲಾಜೆನ್	ಸಿಸ್ಟಿನ್	ಎಗ್ ಪ್ರೊಟೀನ್
ಇಲಾಸ್ಟಿನ್	ಇಸ್ಟ್ರೊಡಿಯೋಲ್	ಇಸ್ಟ್ರೊಜೆನ್
ಫಿಶ್‌ಲಿವರ್ ಆಯಿಲ್	ಫಿಶ್ ಆಯಿಲ್	ಜಿಲೆಟಿನ್
ಗ್ವಾನಾಯಿನ್	ಜೇನುತುಪ್ಪ	ಹಾಲ್ಯೂರೋನಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್
ಹೈಡ್ರೋಲೈಸಡ್ ಅನಿಮಲ್	ಪ್ರೊಟಿನ್	ಕೇರೋಟಿನ್
ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್	ಲ್ಯಾಕ್ಟೊಸ್	
ಲ್ಯಾನೆಥ್ಸ್	ಲ್ಯಾನೋಲಿನ್ ಆ್ಯಸಿಡ್	ಲ್ಯಾನೋಲಿನ್ ಅಲ್ಕೋಹಾಲ್ಸ್
ಲ್ಯಾನೊಸ್ಟೆರಾಲ್	ಲಾರ್ಡ್	ಮಿಲ್ಕ್ ಪ್ರೊಟಿನ್
ಮಿಂಕ್ ಆಯಿಲ್	ಮಸ್ಕ ಆಯಿಲ್	ಓಲೆಲ್ ಅಲ್ಕೋಹಾಲ್
ಓಲೆಲ್ ಆರ್ಕಿಡೆಟ್	ಓಲೆಲ್ ಇಮಿಡೈಜೊಲೈನ್	ಪ್ಲೆಸೆಂಟಾ
ಪ್ರಿಸ್ಟೆನ್	ರೆನೆಟ್	ರಾಯಲ್ ಜೆಲಿ
ಶಾರ್ಕ್‌ಲಿವರ್ ಆಯಿಲ್	ಶೆಲ್ಲೈಕ್	ಸಿಲ್ಕ್ ಪೌಡರ್
ಸ್ನೇಲ್ಸ್	ಸೋಡಿಯಂ ಕೆಸೆನೆಟ್	ಸ್ಕ್ವಾಲೆನ್
ಟೆಲೊ	ಟೆಲೊ ಆ್ಯಸಿಡ್	ಟೆಲೋ ಆ್ಯಮಿಡ್
ಟೆಲೋವೆಥ್-6	ಟೆಲೋಗ್ಲಿಸರಾಯಿಡ್ಸ್	ಟೆಲೊ ಇಮಿಡೈಜೋಲೈನ್
ವೈ	ವ್ಹೂಲ್ ಫ್ಯಾಟ್	ವ್ಹೂಲ್ ವ್ಯಾಕ್ಸ್

ಬು ಹೋಗಲಾಡಿಲು: ಇಸುಬು ಆದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಒಂದು ಹಿಡಿ ಹತ್ತಿ ಕಾಳು ಗಳನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ನೋವಿರುವ ಜಾಗದ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಮೂರು ದಿನ ನೋವಿರುವ ಜಾಗ ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕು. ಆಗಾಗ ಆ ಜಾಗದ ಮೇಲೆ ನೀರು ತೇವ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು.

ಮಾಲೆ: ಐದಾರು ಎಳೆಯ ಔಢಲ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ಜಜ್ಜಿ, ಅದನ್ನು ಅರಿವೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹಿಂಡಿ ರಸ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಎರಡು ಚಮಚ ದಷ್ಟು ರಸಕ್ಕೆ ಹಸಿಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ರೋಗಿಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಸಿ, ನಂತರ ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿಹಾಲು ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಅಂದು ಒಂದು ಧಿನ ಹಾಲು-ಅನ್ನ ಮಾತ್ರ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು.

ರುದ್ರಪ್ಪ ಚೆಲ್ಲದ, 6/507, ಶಕ್ತಿನಗರ - 584 170, ರಾಯಚೂರು ಜಿಲ್ಲೆ

ಜ್ಜಿ - ತುರಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ : ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರಿಶಿಣದೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ೊಳ್ಳೆ ಓಡಿಸಲು : ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ, ಅದರ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹರಡುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಪಲಾಯನ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಣ್ಣುರಿ ತಗ್ಗಿಸಲು: ಮೆಂತ್ಯ ನೆನೆಹಾಕಿ, ಅದನ್ನು ರುಬ್ಬಿ, ರಾತ್ರಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಕಣ್ಣು ತಂಪಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆಗೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗಿ, ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಂತು ನಾಶವಾಗಲು: ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ರಸವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಜಂತುಹುಳುಗಳು ಸಾಯುತ್ತವಲ್ಲದೆ, ಉದರ ಸಂಬಂಧ ದ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ವಿ.ಎಸ್. ಶಿವಪ್ಪಯ್ಯನಮಠ, ಕಾಮನಕಟ್ಟಿ ಹತ್ತಿರ ಯಲಬುರ್ಗಾ, ಕೊಪ್ಪಳ ಜಿಲ್ಲೆ-583 236

ಅತಿಯಾದ ತಲೆಶೂಲೆಗೆ: ಗೋಲಿಗಾತ್ರದ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇ ಗಾತ್ರದ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ, ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ತಲೆನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗು ವುದು. ಈ ಉಪಚಾರವನ್ನು ನಾಲ್ಕೈದು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಕರುಳು ಹುಣ್ಣಿಗಾಗಿ : ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವುದು.

ದೇಹ ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆವರುತ್ತಿದ್ದರೆ : ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು, ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಒಂದು ವಾರ ಕಾಲ ಈ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವುದು.

ಮಂಜುನಾಥ ಐತಾಳ, 359, 1ನೆ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಲಕ್ಷ್ಮೀಪುರ, ಗವಿಪುರ, ಬೆಂಗಳೂರು- 19

ಪಿತ್ತ ವಿಕಾರ: ಮೈಮೇಲೆ ಗಂಧೆಗಳು ಎದ್ದಾಗ ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮೂತ್ರಕಟ್ಟಿದ್ದರೆ: ಅರ್ಧತೊಲ ಹುರಿದ ಜೀರಿಗೆಯ ನಯವಾದ ಪುಡಿ ಯನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ, ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಒಂದೆರಡು ವಾರ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಹಿಮ್ಮಡಿ ಒಡೆದಾಗ: ಮೇಣಬತ್ತಿ ಮೂರುಭಾಗ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಒಂದು ಭಾಗ, ತುಪ್ಪ ಒಂದು ಭಾಗ 10-15 ಬಿಲ್ಲೆ ಕರ್ಪೂರ ಸೇರಿಸಿ, ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಂ ಬಟ್ಟಲಲ್ಲಿ ದ್ರವರೂಪ ವಾಗುವವರೆಗೆ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು, ನಂತರ ಇಳಿಸಿ ಆರಿಸಬೇಕು. ಒಡೆದ ಕಾಲನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಗೊಳಿಸಿಹಚ್ಚಬೇಕು.

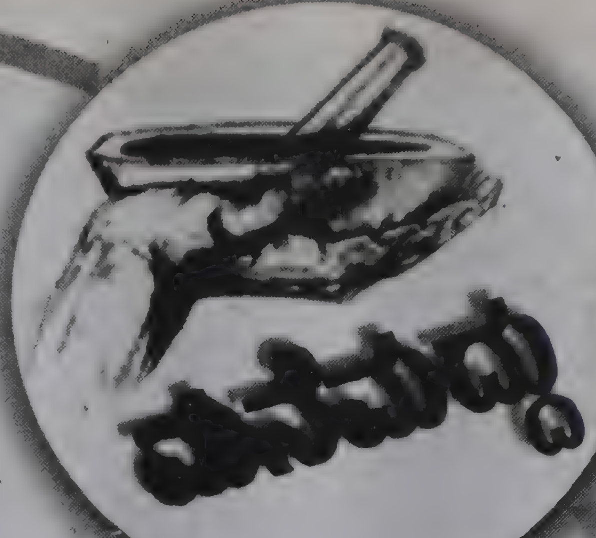
ಕೆ.ಆರ್. ರಾಘವೇಂದ್ರ, ಕೋಡಿಹಳ್ಳಿ, ಅನೂರ ಅಂಚೆ, ತಾ|| ಚಿಂತಾಮಣಿ, ಕೋಲಾರ -563 125

ಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು: ದಾಳಿಂಬೆ ರಸಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ನೆಗಡಿಯಾದಾಗ: ಬಿಸಿ ಚಹಾದಲ್ಲಿ ಲಿಂಬೆರಸ ಹಿಂಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ವಾಂತಿ ತಡೆಯಲು: ಲಿಂಬೆರಸಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ರಕ್ತಶುದ್ಧಿ - ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಲು: ಬೇವಿನಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಬೇಕು.



ಬಾಯಿ ದುರ್ಗಂಧ ನಿವಾರಿಸಲು: ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ನೇತ್ರದೃಷ್ಟಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು: ದಿನನಿತ್ಯ ಕ್ಯಾರೆಟ್(ಗಜ್ಜರಿ) ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಮಹಾದೇವ ಕಮತೆ, ಕುಂಗಟೋಳಿ (ಅಂಚೆ), ತಾ: ಚಿಕ್ಕೋಡಿ, ಜಿಲ್ಲೆ: ಬೆಳಗಾವಿ- 591 226

ಪಿತ್ತ ಶಮನಕ್ಕೆ: ಆಕಳ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ ಅರೆದು ನೆತ್ತಿಗೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ನೆಗಡಿ: ತುಳಸಿ ಕಷಾಯದೊಂದಿಗೆ ಹಸಿಶುಂಠಿ ರಸವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಕೆಮ್ಮು: ಲವಂಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಅರಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಹಲ್ಲುನೋವು: ಲವಂಗಗಳನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಆ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನೋಯುತ್ತಿರುವ ಹಲ್ಲಿಗೆ ಒರೆಸಬೇಕು.

ಸವಿತಾ ತೊದಲಬಾಗಿ, ಬಿಡಿಓ ವಸತಿಗೃಹಗಳು, ಬಸವನಬಾಗೇವಾಡಿ, ವಿಜಾಪುರ ಜಿಲ್ಲೆ

ನಾಲಿಗೆ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾದರೆ: ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆಗಡು ಸಲ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಎಂ.ಎಂ. ಚಂದ್ರಮೌಳಿ, ಹೊರಕೇರಿ ಜಗಳೂರು, ದಾವಣಗೆರೆ ಜಿಲ್ಲೆ

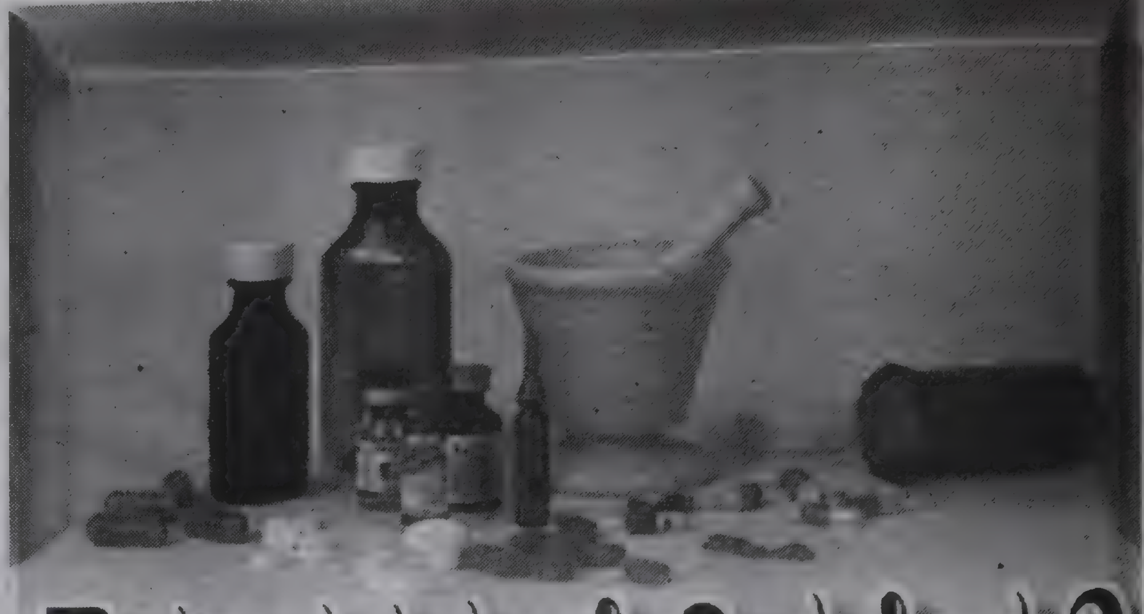
ಜೇನುನೊಣ ಕಡಿದರೆ : ಜೇನು ಅಥವಾ ಮತ್ತಾವುದೇ ಕೀಟ ಕಚ್ಚಿದಲ್ಲಿ, ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳು ಇರಿಸಿ ಪಟ್ಟಿ ಬಿಗಿದರೆ, ಚಳುಕು ಉರಿ ನಿಲ್ಲುವುದು, ಜೊತೆಗೆ ಬಾವು ಇಳಿಯುವುದು.

ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಲು: ಪ್ರತಿದಿನ ಹಾಲು, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸ ಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೆ ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಬಿಳಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಗೋಡಂಬಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. **ಮತ್ತೊಂದು ಉಪಾಯ:** ಹಾಲು, ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಹುರಿಗಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು, ಖರ್ಜೂರದ ಚೂರು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಎರಡು ಚಮಚ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಬಸವರಾಜ ಡೆಂಗಿ, ಡೆಂಗಿ ಓಣಿ, ಬಸವನ ಬಾಗೇವಾಡಿ - 586 203 (ವಿಜಾಪುರ ಜಿಲ್ಲೆ)

ನೀವೂ ನಿಮಗೆ ಖಚಿತವೆನಿಸಿದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಈ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಬರೆಯಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ, ಕಾರ್ಡು, ಇನ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ ಮೇಲೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸಿ ರವಾನಿಸಿ.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
"ಮನೆ ಮದ್ದು ವಿಭಾಗ"
ನಂ. 122, ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು- 560 010



ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಹೇಗಿಡಬೇಕು?

ಔಷಧಿಯನ್ನು ಹೇಗಿಡಬೇಕು?

"ನಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಗನುಸಾರ, ಸಹಜವಾಗಿ ಕೈಗೆ ಸಿಗುವಂತೆ...." ಪಕ್ಕದ್ಮನೆಯ ಸರಸಮ್ಮ ನುಡಿದರು.

ಅವರ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಹೊಕ್ಕು ನೋಡಿದಾಗ ಅಚ್ಚರಿಯುಂಟಾಯಿತು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಸ್ಟೀಲ್ ಟಾಕಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದರು. ಅಂದರೆ ಅವರು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಔಷಧಿ ಕುಡಿದು, ಮೇಲೆ ನೀರು ಗುಟುಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. " ಆ ಕಡೆ ಹತ್ತೆಂಟು ಸಲ ಯಾರು ಹೋಗ್ತಾರ್ರೀ..." ಎಂದು ಸರಸಮ್ಮ ತಮ್ಮದೇ ಸಮರ್ಥನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಔಷಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವೆಷ್ಟು ಅಲಕ್ಷರಾಗಿದ್ದೇವೊ ಅಷ್ಟೇ, ಅವನ್ನು ಇಡುವ ಕುರಿತಾಗಿಯೂ! ಮೇಲಿನ ಮನೆಯ ಶಾಂತಮ್ಮ ಅವರಂತೂ ತಮ್ಮ ಬಿ.ಪಿ. ಔಷಧಿಯನ್ನು ಅಡುಗೆಕೋಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಳಗೆ ಗ್ಯಾಸ್‌ಮೇಲೆ ಅಡುಗೆ, ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಹತ್ತೆಂಟು ಬಗೆಯ ಔಷಧಿಗಳ ರಾಶಿ!

ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಇದೇ ಹಾಡು. ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಔಷಧಿಗಳು ಬಾಥ್‌ರೂಮಿನ ಕಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಟಿ.ವಿ. ಯ ಮೇಲೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಊಟದ ಟೇಬಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ, ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳೇ ಔಷಧಿಗಳು!

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಲವು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ನಮೂನೆ, ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಜಾಗ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ನಾವೇ ಮುಖ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸ್ವಲ್ಪ ಈ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ನಮ್ಮಿಂದ ನಾಲ್ಕೈದು ಮನೆ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಸಾತಪ್ಪ ಅಜ್ಜನವರ ಬಿ.ಪಿ. ಔಷಧಿಯನ್ನು ಅವರ ಸೊಸೆ ತನ್ನದೇ ಎಂದು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಳು. ತಕ್ಷಣ ಆಕೆಗೆ ಚಕ್ಕರ್ ಬಂತು, ಅದೇ ಅಜ್ಜಯ್ಯ ಅವರ ಹೆಂಡತಿಯ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೀಗೆಯೇ ಕಂಗಾಲಾದರು!

ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಓಣಿಯ ಸಂಗಪ್ಪ ಅಜ್ಜ ಹಾಗೂ ಅಜ್ಜಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಇಂತಹ ಕರಾಮತ್ತು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಪತಿ-ಪತ್ನಿ ತುಂಬಾ ಅನ್ಯೋನ್ಯ. ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಔಷಧಿ ಇಡುವುದರಿಂದ ಇಬ್ಬರೂ ಯಾವು-ಯಾವುದೋ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ ಅಜ್ಜನವರಂತೂ ಇವರೆಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಜಾಣರು! ಅವರು ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಔಷಧಿ-ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ, ಚಾಕಲೇಟ್, ತಂಪುಪಾನೀಯಗಳೊಂದಿಗೆ!

ಔಷಧಿ - ಮಾತ್ರೆಗಳು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕಾಲದ ಆಪತ್ಬಾಂಧವರು. ಕೆಲ ರೋಗಪೀಡಿತರಿಗೆ, ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಅವು ಗೆಳೆಯರಂತೆ. ವೈದ್ಯರ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಿ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ರೋಗ ಶಮನ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಗಂಭೀರ. ಈಚೆಗೆ ಔಷಧಿ - ಮಾತ್ರೆಗಳ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವಂತೆ, ನಮ್ಮ ಅಲಕ್ಷತನ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಔಷಧಿ - ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಕೆಲ ಅನಾಹುತ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಔಷಧಿ - ಮಾತ್ರೆಗಳ ರಕ್ಷಣೆ ಹೇಗೆ? ಇಲ್ಲಿವೆ ಕೆಲ ಅವಶ್ಯಕ ಸಲಹೆ - ಸೂಚನೆಗಳು.

○ ಅಂಜಲಿ

ಮಕ್ಕಳು ಬಣ್ಣ-ಬಣ್ಣದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಚಾಕಲೇಟು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ತಿಂದು ಮುಖ ಊದಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಹೇಗಿಡುವುದು, ಎಲ್ಲಿಡುವುದು ? ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ನಿಯಮ, ಆದರೆ ಗಮನ ಕೊಡುವವರಾರು ?

- ಮೊದಲನೆಯದು, ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಎಂದೂ ಮಕ್ಕಳ ಕೈಗೆ ಸಿಗದಂತಿಡಿ. ಉದಾ: ಫ್ರಿಜ್, ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಟಾಕಿ, ಬಾಥ್‌ರೂಮ್ ಕಟ್ಟೆ, ಡೈನಿಂಗ್ ಟೇಬಲ್ ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಔಷಧಿ ಸೀಸೆಗಳನ್ನು ದಪ್ಪನೆಯ ಮುಚ್ಚಳದ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಕೈಗೆ ನಿಲುಕದಂತೆ ಇಡಿ.
- ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಔಷಧಿ-ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬೀಗ ಹಾಕುವ ಡ್ರಾಯರ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ.
- ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಡಿ. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಹಾಗೂ ಕೆಲ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಿ.
- ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಔಷಧಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನಿರಿಸಲು ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ಡಬ್ಬಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೆಸರು ನಮೂದಿಸಿ.
- ಮುಗಿದುಹೋದ ಔಷಧಿಯ ಸೀಸೆ ಹಾಗೂ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಡಬ್ಬಿಯನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಔಷಧಿ ಇಡಲು ಬಳಸಬೇಡಿ.

- ದೈನಂದಿನ ಬಳಕೆಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ವಾಶ್ ಬೆಸಿನ್ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಸೆಲ್ಫನಲ್ಲಿ ಇಡಿ. ಉದಾ: ಕ್ರೋಸಿನ್, ಅನಾಸಿನ್, ಅಮೃತಾಂಜನ್ ಮುಂ.
- ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ಕಾಲಾವಧಿ ಇದ್ದು, ಕಾಲಬಾಹ್ಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಡಲೇಬೇಡಿ. ಅಥವಾ ಬೇರಾರಿಗೂ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಅವನ್ನು ಕಸದ ಗುಂಡಿಗೆ ಹಾಕಿಬಿಡಿ.
- ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ Self Life ಇರುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸೆಲ್ಫಲೈಫ್. ಕೆಲ ಔಷಧಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬಾಳಿದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ! ಉದಾ: ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿ ಬಾಳುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿ ಖರೀದಿಸುವಾಗ ಯಾವ ಔಷಧಿಯ ಅವಧಿ ಮುಗಿಯುತ್ತ ಬಂದಿರುತ್ತೋ ಆ ಔಷಧಿ ಖರೀದಿಸಬೇಡಿ.
- ವೃದ್ಧರ ಬಾಬತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಔಷಧಿಗಳ ಗೊಂದಲ ಹೆಚ್ಚು. ಒಂದೆಂದರೆ, ಅವರ ಔಷಧಿಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಬಹಳ ದೊಡ್ಡದು. ಕೆಲವು ಬಿ.ಪಿ.ಗಳಿಗಾಗಿ, ಕೆಲವು ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ಗಾಗಿ, ಕೆಲವು ಸಂಧಿವಾತಕ್ಕಾಗಿ, ಕೆಲವು ನಿದ್ರೆ ಬರಲು ಮುಂ. ಅಂದರೆ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಔಷಧ ಭಂಢಾರವೇ ಅವರ ಬಳಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಅವರ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಬೇರೆ ಕಡಿಮೆ. ಕೆಲ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ, ಕೆಲವನ್ನು ಎರಡು ಸಲ, ಇನ್ನು ಕೆಲವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಅವರಿಗೆ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಆಮಂತ್ರಣ ನೀಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ವೃದ್ಧರು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಕೆಲ ಸರಳ ಸಲಹೆಗಳು :

- ವೃದ್ಧರು ತಮ್ಮ ಔಷಧಿಗಳ ಡಬ್ಬಿಯನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಜ್ಜನಿಗೆ ಬೇರೆ, ಅಜ್ಜಿಗೆ ಬೇರೆ!
- ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಕಾಗದ ಹರಿದುಹಾಕಬೇಡಿ. ಅದರಿಂದ ಅದರ ಹೆಸರು ಸಹ ಕಿತ್ತುಹೋಗಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಗೊಂದಲವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.
- ವೈದ್ಯರ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಲಿಸಿ. ಯಾವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮೂರು ಸಲ, ಎರಡು ಸಲ ಇಲ್ಲವೆ ಒಂದೇ ಸಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆಯೋ ಅವುಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ - ಬೇರೆ ಡಬ್ಬಿ ಮಾಡಿಡಿ. ಅವುಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಬಣ್ಣ-ಬಣ್ಣದ ಟಿಕಲಿ ಅಂಟಿಸಿ. ಉದಾ: ಯಾವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆಯೋ ಅದರ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೀಲಿ ಟಿಕಲಿ, ಎರಡು ಸಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಡಬ್ಬಿಯ ಮೇಲೆ ಹಸಿರು ಟಿಕಲಿ ಹಾಗೂ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಸಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮಾತ್ರೆಯ ಡಬ್ಬಿಯ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ಟಿಕಲಿ ಅಂಟಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಔಷಧಿಯ ಡಬ್ಬಿಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವಶದಲ್ಲಿಯೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಕುಟುಂಬದ ಇತರರ ಬಳಿ ಕೊಡಬೇಡಿ. ನೀವು ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದು ನಿಮಗೆ ತ್ವರಿತವಾಗಿ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಕ್ಕಿರಬೇಕು.
- ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಿ ಮಾತ್ರೆಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಮುಂದೆ ಹೇಳುತ್ತಾ ಕೂಡಬೇಡಿ. ಆದರೆ ಮನೆಯ ಇತರ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಅದರ ಕಲ್ಪನೆ ಇರಲಿ.
- ನಿಮಗೆ ತಗಲುವ ಎಲ್ಲ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಇರಿಸಿ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಫ್ರಿಜ್ ನಲ್ಲಿಯೇ ಇಡಿ. ಆದರೆ ಅವನ್ನು ಬಿಡಿ-ಬಿಡಿ ಯಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಇಡಬೇಡಿ. ಒಂದು ಪಾರದರ್ಶಕ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಿ. ಅಂದರೆ ಅವು ಇತರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಗೊಂಡಿರಬಾರದು.

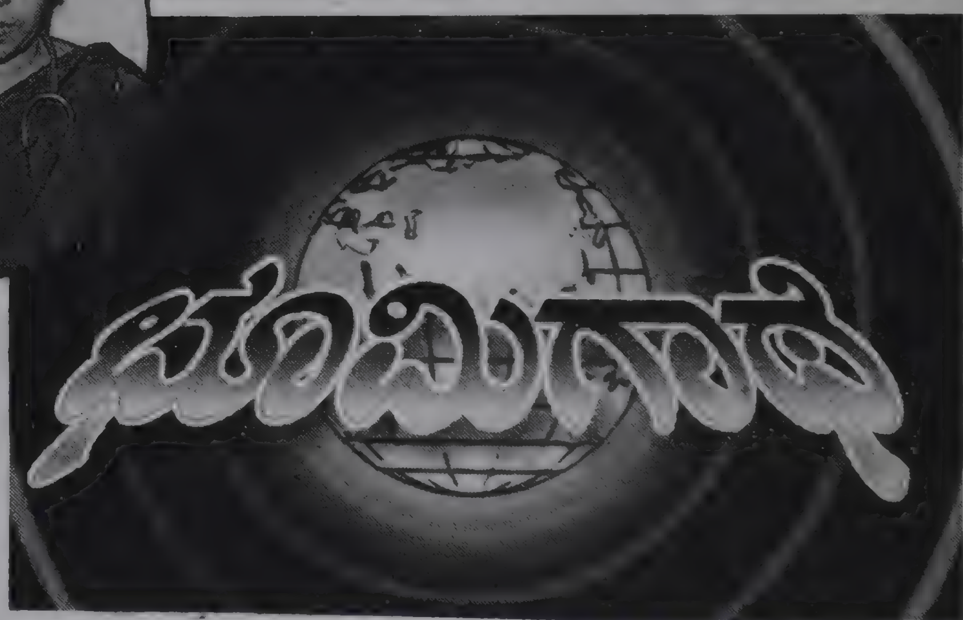
ಔಷಧಿಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಸಲಹೆ ಗಳನ್ನು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೆ ಪಾಲಿಸಿ. ಔಷಧಿಗಳು ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮದೊಂದಿಗೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಆ ತಪ್ಪು ಔಷಧಿಯದಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಅಲಕ್ಷತನದ ಪರಿಣಾಮ.

ಔಷಧಿಗಳು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ. ಅವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಬೇಕೆ ಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಅವು ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ಸದಾ ನೆನಪಿರಲಿ. ●

ಡಾಕ್ಟ್ರೆ, ಹೇಗಾದ್ರೂ ಮಾಡಿ.....



✍ ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ



''ಡಾಕ್ಟ್ರೆ, ನನಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಐದು ವರ್ಷವಾಯಿತು. ಇನ್ನೂ ಮಕ್ಕಳಾಗಿಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ'' ಎಂದು ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕೋಚದಿಂದ ಮೆಲು ನುಡಿಯಲ್ಲಿ ನುಡಿದಳು ಸಂಧ್ಯಾ.

''ಒಬ್ಬರೇ ಬಂದಿದ್ದೀರಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಯಜಮಾನರೆಲ್ಲಿ?''

''ಇಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಅವರು ಬರೋದಿಲ್ಲ ಅಂತಾರೆ. ಈ ಮುಂಚೆಯೂ ಒಂದಿಬ್ಬರು ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಯಜಮಾನರು ಮಾತ್ರ ಯಾವ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಯೂ ಬರೋದೇ ಇಲ್ಲ. ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ವರದಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತಂದಿದ್ದೇನೆ, ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ನೋಡಿ ನನಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ, ಹೇಗಾದ್ರೂ ಒಂದು ಮಗು ವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ನಾನು ಎಲ್ಲಿಯೇ ಹೋದರೂ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು? ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ಜೊತೆಗೆ ಮದುವೆಯಾದ ವರಿಗೆಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿವೆ. ನನ್ನ ಅತ್ತೆಯಂತೂ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೈಗುಳದ ಸುರಿಮಳೆ ಸುರಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಊಟ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಬಿಡುವು ದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮದುವೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಕೂಡ ಯೋಚಿಸಿದ್ದಾರೆ, ನಾನು ಏನ್ಮಾಡಲಿ ಹೇಳಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ?'' ಸಂಧ್ಯಾ ವ್ಯಥೆಯಿಂದ ನುಡಿದಳು.

ಅವಳು ಹೇಳುವುದನ್ನೆಲ್ಲ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇದು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಒಂದು ಮುಖ ಮಾತ್ರ ಅನ್ನಿಸಿ ಅವಳು ತಂದ ರಿಪೋರ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ ಅವಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿತು.

''ನೋಡಮ್ಮಾ, ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ನಿನ್ನ ಗಂಡನನ್ನೂ ಕರೆದು ಕೊಂಡು ಬಾ, ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದು ಹೆಣ್ಣಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಎರಡೂ ಕೈ ತಟ್ಟಿದರೆ ಚಪ್ಪಾಳೆಯಾಗೋದು ಅಲ್ವೆ. ನೀನು ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಬೇಸರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡ.

''ನೀವೇನು ಬೇಸರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ ಅಂತೀರಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ, ಪ್ರತಿ ಸಲ ನಾನು ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ನನಗಾಗುವ ನಿರಾಶೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟಲ್ಲ, ಗಂಡನ ಹಾಗೂ ಅತ್ತೆಯ ಚುಚ್ಚುಮಾತುಗಳಿಗೆ ಬೇಸತ್ತು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಎನಿಸುತ್ತದೆ''.

''ಛೇ! ಹಾಗೆಲ್ಲಾದರೂ ಮಾಡಿಕೊಂಡೀಯ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಹೇಡಿಗಳ ಕೆಲಸ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬದುಕಿ ಸಾಧಿಸಿ ತೋರಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು ಹೀಗೆಲ್ಲ ಯೋಚಿಸುವುದು ಸಲ್ಲದು. ಒಂದು ಸಲ ನಿನ್ನ ಗಂಡನನ್ನು ನನ್ನ ಬಳಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಾ''.

ನಂತರ ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಅವಳು ಬರದೇ ಇದ್ದುದರಿಂದ ಆ ವಿಷಯವನ್ನೇ ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮರೆತಿದ್ದೆ. ಒಂದು ದಿನ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಮುಗಿಸಿ ಮನೆಗೆ ಹೊರಡುವ ತರಾತುರಿಯಲ್ಲಿದ್ದೆ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಸಂಧ್ಯಾ ತನ್ನ ಗಂಡನೊಂದಿಗೆ ಬಂದಳು.

''ನಮಸ್ಕಾರ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ''

''ಬನ್ನಿ, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಹೇಗಿದ್ದೀರಿ?''

''ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೀನಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನೀವು ಹೇಳಿದಂತೆ ನನ್ನ ಪತಿ ರಮೇಶರನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವೆ. ಅವರನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರುವಂತೆ ಒಪ್ಪಿಸುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಸಾಕುಸಾಕಾಗಿ ಹೋಯಿತು''. ಅವಳ ಮಾತು ಮುಗಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅವಳ ಗಂಡ, ''ಅಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನೀವೇ ನೋಡಿ ನಾನು ದೃಢಕಾಯ, ಮೇಲಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ದುಡಿಯುತ್ತೇನೆ. ನನಗ್ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ನೀವು ಹೇಳಿದ್ರಿ ಅಂತ ಈಕೆ ನನ್ನನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಳು'' ಎಂದ.

''ಹೌದು ನಾನೇ ಹೇಳಿದ್ದೆ. ವಿದ್ಯಾವಂತರಾದ ನಿಮಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಹೇಗೆ ಆಗುತ್ತವೆಂದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೆ? ಹೆಣ್ಣಿನ ಅಂಡಾಣು ಗಂಡಿನ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನೊಡನೆ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಗ ಹೊಂದಿದಾಗ ಗರ್ಭೋತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭ ಧರಿಸಲು ಇಬ್ಬರೂ ಜವಾಬ್ದಾರರು. ನಾನು ಕಂಡುಕೊಂಡಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ವೀರ್ಯಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದರೆ ನಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಬಹುದು. ನಿಮಗೇನೂ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು, ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ವೀರ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ''ಸೆಮೆನ್ ಅನಾಲಿಸಿಸ್'' ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬನ್ನಿ'' ಎಂದೆ.

ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಯೋಚಿಸಿದಂತೆ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಆತ ತಲೆಯಾಡಿಸಿದ. ಒಂದು ವಾರದ ಬಳಿಕ ಇಬ್ಬರೂ ರಿಪೋರ್ಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಬಂದರು. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಅವನ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಮಕ್ಕಳಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇವರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅದೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಸಂಧ್ಯಾ-ರಮೇಶ ಕಾತುರದಿಂದ ತದೇಕಚಿತ್ತದಿಂದ ನನ್ನ ಮುಖವನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಯಾವುದೋ ಆಸೆಯಿಂದ ನನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದ, ಅವರನ್ನು ನಾನು ನಿರಾಸೆಗೊಳಿಸುತ್ತೇನೋ ಅಂತ ಅನ್ನಿಸಿದರೂ, ಸತ್ಯ ಎಷ್ಟೇ ಕಹಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಲೇಬೇಕಿತ್ತು. "ನೋಡಿ, ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಧೈರ್ಯ ತಂದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ನಾನು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂದು ಬೇಸರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ನಿಮಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಲೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ..... ಆದ್ದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಅನಾಥ ಮಗುವನ್ನು ದತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸುಖವಾಗಿ ಬಾಳಿ" ಎಂದೆ.

"ಎಷ್ಟೇ ಹಣ ಖರ್ಚಾದ್ರೂ, ಪರವಾಗಿಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ ನಮಗೆ ನಮ್ಮದೇ ಆದ ಮಗು ಬೇಕು, ನನಗೆ ಮಕ್ಕಳೆಂದರೆ ತುಂಬ ಇಷ್ಟ" ಆತ ನುಡಿದ.

ನಿಮ್ಮ ಅಳಲು ನನಗರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ಇಂದು ಎಷ್ಟೋ ಅನಾಥ ಮಕ್ಕಳಿವೆ ಅವುಗಳಲ್ಲೊಂದನ್ನು ತಂದು ಸಾಕಿದರೆ ಮಗುವಿಗೂ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಸಿಕ್ಕಂತಾಗುತ್ತದೆ, ನಿಮಗೂ ಮಗುವಿನಿಂದ ತೃಪ್ತಿ, ಸಂತೋಷ ಏನೆಲ್ಲಾ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಸುಮ್ಮನೆ ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಳ ಬಳಿ ಅಲೆದಾಡಿ ಹಣ, ಸಮಯ, ನೆಮ್ಮದಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಹಾಂ! ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಗೂ ಈ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿ. ಸುಮ್ಮನೇ ಸೊಸೆಯನ್ನು ಗೋಳುಹುಯ್ಯೊಳ್ಳೋದು ಬೇಡ. ಮತ್ತೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮದುವೆಯಾಗುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆ ಖಂಡಿತ ಸಲ್ಲದು. ಇನ್ನು ಹತ್ತು ಮದುವೆಯಾದರೂ ನಿಮಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಸಿ".

ರಮೇಶ ಸುಮ್ಮನೆ ತಲೆ ಕೆಳಗೆ ಹಾಕಿ ಕುಳಿತ. ಸಂಧ್ಯಾಳೇ ಗಂಡನಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ಹೇಳಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದಳು.

ರಮೇಶ - ಸಂಧ್ಯಾರಂತಹ ದಂಪತಿಗಳು ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಪುರುಷ ತನ್ನ ದೋಷ ಏನೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೆಂಡತಿಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಅವಳನ್ನು ನಿಂದಿಸುತ್ತ ತಾನು ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಹೆಂಡತಿ ಮಾತ್ರ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದವರ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ಬಿರುನುಡಿಗಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ವಿಲಿ - ವಿಲಿ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಮಕ್ಕಳಾಗದಿದ್ದರೆ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಮಾತ್ರ 'ಬಂಜೆ' ಎನ್ನುವರಲ್ಲ, ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡನನ್ನು ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣುವಂತೆ, ಗಂಡು ಏಕೆ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಕಂಡು ಅವಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಗೌರವಿಸಲಾರ?

ಕೆಲ ದಿನಗಳ ನಂತರ ರಮೇಶ-ಸಂಧ್ಯಾ ಪುಟ್ಟ ಮಗುವೊಂದನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ನನಗೆ 'ಸಿಹಿ' ಕೊಡಲು ಬಂದರು. ನನ್ನ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಅವರು ಅನಾಥ ಮಗುವೊಂದನ್ನು ದತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಇಬ್ಬರೂ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯಿಂದ ಇರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ನನ್ನ ಮನ ಹೂವಿನಂತೆ ನಲಿದಾಡಿತು. ಅವರು ದತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಮಗು ಗಂಡು ಮಗುವಲ್ಲ 'ಹೆಣ್ಣು' ಮಗುವೆಂಬುದು ಇನ್ನೂ ಸಂತಸದ ಸಂಗತಿ. ❑

ತರಕಾರಿ: ಆರೋಗ್ಯದ ರಾಯಭಾರಿ

ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾವು ಬೇಳೆ, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಇವು ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕ ಹಾಗೂ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಲು ಸಹಾಯಕ.

ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಬೆಂಡೇಕಾಯಿ, ಸವತೆಕಾಯಿ, ಪುದೀನಾ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಕರಿಬೇವು, ಎಲೆಕೋಸು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೋಷಣೆ ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ ಹಲವು ರೋಗಗಳು ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತವೆ.

ಕೆಲ ತರಕಾರಿಗಳು ನಮಗೆಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಹಾಗಲಕಾಯಿ: ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಕ್ಕೆ ಇದು ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಚರ್ಮರೋಗ, ಕೆಮ್ಮು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ಹಾಗಲರಸ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜಂತುಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಜಂತುಗಳು ಸತ್ತು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಬದನೆಕಾಯಿ: ಇದು ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಕಫ ನಿವಾರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಇದರ ಸೇವನೆ ಬಹು ಉಪಯುಕ್ತ, ನೇತ್ರ ದೃಷ್ಟಿ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಬದನೆ ಸಹಾಯಕ.

ಕುಂಬಳಕಾಯಿ: ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಹೊಂದಿದೆ. ಮೂತ್ರ ಉರಿತದ ತೊಂದರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬಹು ಉಪಯೋಗಿ.

ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿಪುಡಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಅದನ್ನು ಸೋಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಉರಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ: ಬೇಧಿಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೆ ಕಫ, ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಇದು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ರಸವು ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳ ಉರಿತಕ್ಕೂ ಬಹು ಉಪಯುಕ್ತ.

ಸವತೆಕಾಯಿ: ಇದು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲೇ ಅತ್ಯಂತ ತಂಪು ತರಕಾರಿ. ಇದು ಮೂತ್ರತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣತೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹಸಿ ಸವತೆಕಾಯಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಕಪ್ಪು ವರ್ತುಲಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಪುದೀನಾ: ದಿನನಿತ್ಯ 5-6 ಪುದೀನಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಊಟದ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಕರಿಬೇವು: ನಿತ್ಯ ಎರಡು ಎಲೆ ಕರಿಬೇವು ಸೇವಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು: ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಎಲೆಕೋಸು: ಎಲೆಕೋಸು ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅಜೀರ್ಣತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ❑



ರಾಗದಿಂದ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆ !

ಸಂಗೀತದಿಂದ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು! ಕೇಳಿ ಅಚ್ಚರಿಯಾಯಿತೆ? ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಭಾರತ ಮತ್ತಿತರ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಆದ್ಯತೆಯಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ಸಂಗೀತ ಇಡೀ ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಮನರಂಜನೆಯ ವಸ್ತುವಲ್ಲ, ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಹೊಂದಿದೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ?

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಾಜಮಹಾರಾಜರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸುಸ್ತಾದಾಗ, ಇಲ್ಲವೇ ಯುದ್ಧದಿಂದ ಮರಳಿ ಬಂದಾಗ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ''ದರ್ಬಾರಿ ಕಾನಡಾ'' ರಾಗ ಆಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ರಾಗ ಕೇವಲ ಒತ್ತಡವನ್ನಷ್ಟೇ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ದೆಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈಗಲೂ ಸಹ ಹಿತಕರ ನಿದ್ದೆಗೆ, ಸುಸ್ತುನೀಗಿಸಲು, ದುಃಸ್ವಪ್ನ ಕಾಣದಿರಲು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು, ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು 'ದರ್ಬಾರಿ ಕಾನಡಾ' ರಾಗ ಅನುಕೂಲಕರ.

ಹೃದಯ ರೋಗ : ರಾಗ ಹಮೀರದಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗ ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಕಿಶನಗಢದ ಹೆಸರಾಂತ ಗಾಯಕ ಅಮರ್‌ಚಂದ್‌ರವರು ರಾಗ ''ಹಮೀರ''ದಿಂದ ಹೃದಯರೋಗವನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಮಿದುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು: ಮಿದುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಲು ರಾಗ ''ಆಸಾವರೀ'' ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ. ಪಂಡಿತ್ ಪನ್ನಾಲಾಲ್ ಪೀಯೂಷಜಿ ಈ ರಾಗದ ಉಪಯೋಗ ಹೀಗೆಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನೂ ದೂರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ: ರಾಗ ''ಪುರಿಯಾ'' ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ದೂರಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ರಾಗದಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ದೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.

> ರಾಗದಿಂದ ರೋಗನಿವಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಅನೇಕ ಸಂಗೀತಗಾರರು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಯಾವ ರಾಗ, ಯಾವ ರೋಗದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ?

○ ಆಶುರಘು

ಲಕ್ವಾ: ರಾಗ ''ಜೈಜೈವಂತಿ'' ಸಹಾಯದಿಂದ ಲಕ್ವಾ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದಂತೆ, ಸೂರಜ್ ಖಾನ್‌ಸಾಹೇಬರು ಈ ರಾಗವನ್ನು ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ : ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ''**ತೋಡಿ**'' ಅಥವಾ ''**ಭೂಪಾಲಿ**'' ರಾಗದ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು.

ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು:

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ರಾಗ ''**ಜೌನ್‌ಪೂರಿ**'' ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರಾಗವು ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿ, ಸೋಂಕು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ತಲೆನೋವು : ತಲೆನೋವು, ಶಾಕ್, ಮೈಗ್ರೇನ್ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ರಾಗ ''**ದರಬಾರಿ**'' ಬಹು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

ಗಂಟಲು ರೋಗಗಳು: ಗಂಟಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಗಳಾದ ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಹಾಗೂ ಉಸಿರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ರಾಗ ''**ಕೇದಾರ**''ನ ಪ್ರಯೋಗ ಉಪಯೋಗಕಾರಿ.

ಜ್ವರ: ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ರಾಗ '' **ಮಾಲಕೌಂಸ್**'' ಕೇಳಬಹುದು.

- ಭೀತಿ ಉಂಟಾದಾಗ : ರಾಗ "ಭೈರವಿ" ವೀರ ರಸದಿಂದ ಭಯ ದೂರಮಾಡಿ, ಧೈರ್ಯ ತಂದು ಕೊಡುತ್ತದಂತೆ.

ಉಪಚಾರ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು?

- ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ರಾಗವನ್ನು 20ರಿಂದ 60 ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಕೇಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.
- ರೋಗಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸಂಗೀತ ಕೇಳಬೇಕು.
- ಒಂದು ವೇಳೆ ರೋಗದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿದಿನ ಕೇವಲ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷ ಮಾತ್ರ ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸಿದರೆ ಸಾಕು.
- ರಾಗ ಆಲಿಸುವ ಮುನ್ನ ಹಾಗೂ ಆಲಿಸಿದ ನಂತರ ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ತನ್ಮಯತೆ ಯಿಂದ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ರಾಗ ಆಲಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿ ಅತ್ಯಂತ ಜೋರಾಗಿಡಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಶಾಂತಿಭಂಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಹಿತ-ಮಿತ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಆಲಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.
- ರೋಗ ನಿರ್ಮೂಲನವಾದ ನಂತರವೂ ಕೂಡ ರೋಗಿಯು ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರಾಗವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಆಲಿಸಬೇಕು.
- ರಾಗಗಳನ್ನು ಸ್ವರರೂಪದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ವಾದ್ಯ ಸಂಗೀತದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಅನುಕೂಲವೋ ಹಾಗೆ ಕೇಳಬಹುದು.
- ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಲ-ಮೂತ್ರಾದಿ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡ ಬಾರದು. ಮೊದಲೇ ಮಾಡಿ ಬಂದು ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಿತಕರ.
- ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷ ಇಬ್ಬರೂ ಸಮಾನ ರೋಗದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ರಾಗವನ್ನೇ ಆಲಿಸಬೇಕು.
- ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರಾಗ ಹೊಂದಿರುವ ಭಜನೆ ಅಥವಾ ಗೀತೆಗಳು ಲಭ್ಯವಾದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಅನುಕೂಲ. ಆದರೆ ಮೂಲರಾಗ ಪ್ರಭಾವಕಾರಿ. ನೀವು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರಾಗದ ಸಿ.ಡಿ. ಇಲ್ಲವೆ ಧ್ವನಿಸುರುಳಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಂಪನಿಯವರು ತಯಾರಿಸಿದ್ದನ್ನೇ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ●



ರಾಗ ಆಲಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿ ಅತ್ಯಂತ ಜೋರಾಗಿಡಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಶಾಂತಿಭಂಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಹಿತ-ಮಿತ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಆಲಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಮನೋವೈಕಲ್ಯಗಳು

ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿ, ಆದರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಭಾವನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಸಿದರೆ (ಅಂದರೆ ವಿವೇಕಯುತ, ಶಿಸ್ತಿನ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ), ಆ ಮಕ್ಕಳು ಹದಿವಯಕ್ಕೆ ಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಯಾವೊಂದು ಅವಲಕ್ಷಣ, ಎಡವಟ್ಟುಗಳಿಲ್ಲದೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಆನಂದದಾಯಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹದಿವಯದ ಆಯಾಮಗಳು

ಹದಿವಯದವರು ತುಂಟತನ, ಕೀಟಲೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತೀಕಗಳೆಂಬುದಾಗಿ ಸಮಾಜ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧಗಳು ಜಾಸ್ತಿ ಎಂದು ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು; ಮನೋವೈಕಲ್ಯಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವೆಂದು ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಅವಡುಸವಡುತನಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಸಂಕೀರ್ಣ ಮಹಾನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಜನ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮೇಲಿನಂಥ ಅವಡುಸವಡುತನಗಳಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಅವು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಹೊರಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಅಲ್ಲದೆ ಅಂತಹ ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳ ವಿವರಗಳೂ ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಮಗೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತುಂಟಾಟ, ಕೀಟಲೆ, ಅವಡುಸವಡುತನದ ವರ್ತನೆಗಳು ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಇರುತ್ತವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇದು ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿರುವ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾದ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲೂ ಉಂಟು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವು -

ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿ, ಆದರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಭಾವನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಸಿದರೆ (ಅಂದರೆ ವಿವೇಕಯುತ, ಶಿಸ್ತಿನ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ), ಆ ಮಕ್ಕಳು ಹದಿವಯಕ್ಕೆ ಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಯಾವೊಂದು ಅವಲಕ್ಷಣ, ಎಡವಟ್ಟುಗಳಿಲ್ಲದೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಆನಂದದಾಯಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಅಸಮರ್ಪಕತೆ ಕಂಡು ಬರಲು ಅನೇಕಾನೇಕ ಕಾರಣಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದು -

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸರಸರನೆ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರಿಂದಾಗಿ ದೇಹದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಚೋದಕಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪುವುದರಿಂದಾಗಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಭಾವ ಅಥವಾ ಟೆಂಪರಮೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ ತಡವರಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಟೆಂಪರಮೆಂಟ್ ಎನ್ನುವುದು ಏನು? ಅದು ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ?

ಟೆಂಪರಮೆಂಟ್

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ಯಂತ್ರಾಂಗ ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಭಾವೋದ್ವೇಗ ಜೀವಿತದ ಮೇಲೆ ತೋರ್ಪಡಿಸುವ ಪ್ರಭಾವ ಅವನಲ್ಲಿನ ಸ್ವಭಾವ ಅಥವಾ ಟೆಂಪರಮೆಂಟಿಗೆ ತಳಹದಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ



ಯಂತ್ರಾಂಗ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲ ಲೋಪಿಸಿದಾಗ ಅವನ ಟೆಂಪರಮೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಇದು ದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾರಣವಾಯ್ತು. ಇನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೋಡಿದಾಗ -

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆದರ್ಶವಾದ ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವ ಬದುಕು ಮುಖಕ್ಕಪ್ಪಳಿಸಿದಾಗ ಈ ಆದರ್ಶವಾದ ಭ್ರಮೆಗಳೆಲ್ಲ ಕುಸಿಯುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಹುಡುಗರು ಹತಾಶೆಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆ ಹತಾಶೆಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಮನೋಭಾವದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ ಲೋಪಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಡ್ಡಾಳತನ ಇಣುಕುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರಣವೂ ಉಂಟೆನ್ನಿ -

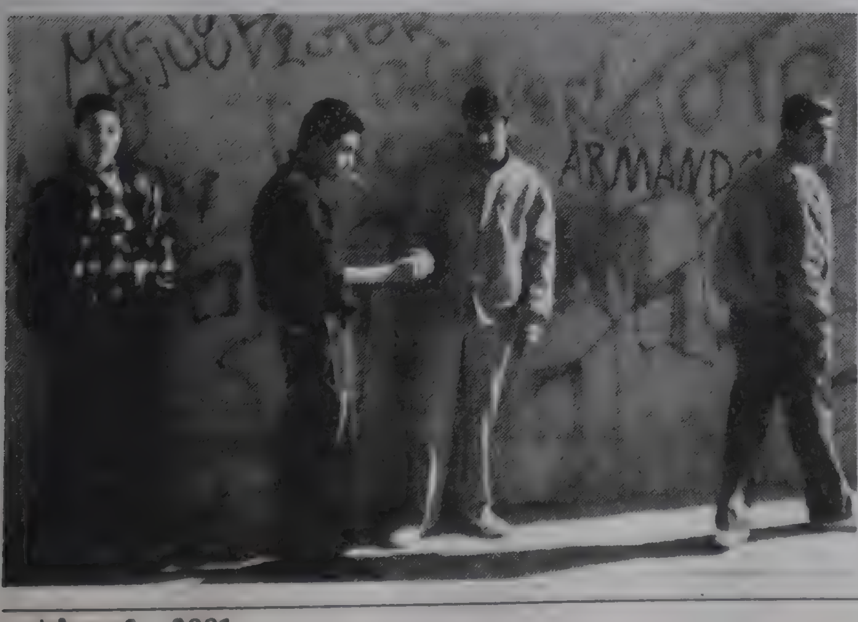


ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕಾನುಭೂತಿಗಳು ದುಡುಕು ಸ್ವಭಾವ ಒಂದರೊಡನೊಂದು ಪೈಪೋಟಿಗಿಳಿದು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಎರಡರ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು, ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ಹುಡುಗರು ತಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಸ್ಥಿರತೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅಪಸವ್ಯವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಹುಡುಗರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ತಮಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲದಿರಲು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ದೈಹಿಕ ಕಾರಣವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಪಾಲನೆ-ಪೋಷಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾರಣಗಳೂ ಕೆಲವಿವೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಡುಗ ಸ್ವತಃ ಶಿಸ್ತನ್ನಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಿರುವುದು ಒಂದು.

ಶಿಸ್ತಿನ ಕೊರತೆ

ಶಿಸ್ತನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಿರಲು ಕಾರಣ - ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ತಂದೆ- ತಾಯಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಮುದ್ದುಮಾಡಿ ಅವನನ್ನು ಕೆಡಿಸಿದ್ದಾಗಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಲ್ಲೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಆದರ್ಶವಾಗಿರಲಾಗದ್ದಾಗಿರಲೂಬಹುದು. 'ಚಿಕ್ಕೋನಿದ್ದಾಗ್ಲೇ ಹದ್ದು



> ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗನನ್ನು ಅತಿಯಾದ ಶಿಸ್ತಿಗೊಳಪಡಿಸಿ ಬೆಳೆಸುವುದೂ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಆಮೇಲೆ ದೊಡ್ಡವನಾದ ನಂತರ ಸ್ವೇಚ್ಛೆ ಲಭಿಸುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅವನು ಸಂಕೋಲೆ, ಕಿತ್ತೆಸೆದು ತಿರುಗಿ ಬೀಳುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಬಸ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿದ್ದಿದ್ರೆ ಈಗ ಈ ರೀತಿ ಆಗ್ತಿರ್ಲಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವಲ್ಲ. ಅದು ಈ ಶಿಸ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದೇ!

ಶಿಸ್ತಿಲ್ಲದಿರುವುದೊಂದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅತಿಯಾದ ಶಿಸ್ತು ಕೂಡ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಡುನಡತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದುಂಟು.

ಅತಿ ಶಿಸ್ತು

'ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗನನ್ನು ಅತಿಯಾದ ಶಿಸ್ತಿಗೊಳಪಡಿಸಿ ಬೆಳೆಸುವುದೂ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಆಮೇಲೆ ದೊಡ್ಡವನಾದ ನಂತರ ಸ್ವೇಚ್ಛೆ ಲಭಿಸುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅವನು ಸಂಕೋಲೆ, ಕಿತ್ತೆಸೆದು ತಿರುಗಿ ಬೀಳುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಇಂಥ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಸಂಕಲ್ಪ, ಕ್ಯಾರೆಕ್ಟರ್ - ಎರಡೂ ಲೋಪವಾಗಿ ತಮಗೆ ಲಭಿಸಿದ ಸ್ವೇಚ್ಛೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯದೆ, ದುರದೃಷ್ಟಕರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ - ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಹೇರಿದಂತೆ ಈಗ ಜೊತೆಯವರು ಅವನ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಹೇರುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮನೋಸಂಕೀರ್ಣತೆಗಳು

ಹದಿವಯದ ಹುಡುಗರ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆಯಿಲ್ಲದಿರಲು ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣ - ಎಳೆಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಪೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನೋಸಂಕೀರ್ಣತೆಗಳು! ಈ ಮನೋ ಸಂಕೀರ್ಣತೆಗಳನ್ನೇ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್' ಎನ್ನುವುದು.

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ 'ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೋ ಭಯ, ತಲ್ಲಣದಂಥವನ್ನು ಅದುಮಿಟ್ಟರೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಅವು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲೆಯೊಳಗೆ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಿದಾಗ ಹೊರಗೆ ಪುಟಿದು ಬರಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿ ಕಾದು ಕುಳಿತಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಒಂದು ಹಂತ -



ಇನ್ನು ಎರಡನೆಯ ಹಂತ:- ಹದಿವಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದೊಳಗೆ ಉಕ್ಕುವ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರೇರಣೆಗಳ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಲೈಂಗಿಕಪರವಾದಂಥವು. ಈ ಪ್ರೇರಣೆಗಳು ಪ್ರಬಲಗೊಳ್ಳುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಬಯಕೆ, ಬಯ, ತಲ್ಲಣಗಳನ್ನು ಅದುಮಿಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪರಿಣಾಮ - ಮೊದಲಿನ ಬಯಕೆ, ಬಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮನೋಸಂಕೀರ್ಣತೆಗಳು ಸಂಕೋಲೆ ಕಿತ್ತೆಸೆದು ಹೊರ ನುಗ್ಗಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವೇ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಅಸಡ್ಡಾಳತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ!

ಅಂದ ಹಾಗೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ್ದು ಎಲ್ಲ ಹದಿವಯದವರ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಲ. ಇದು ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವರ್ತನೆ ತೋರ್ಪಡಿಸುವವರನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳಿದ್ದಷ್ಟೆ.

ನ್ಯೂರೋಟಿಕ್ ಲಕ್ಷಣಗಳು

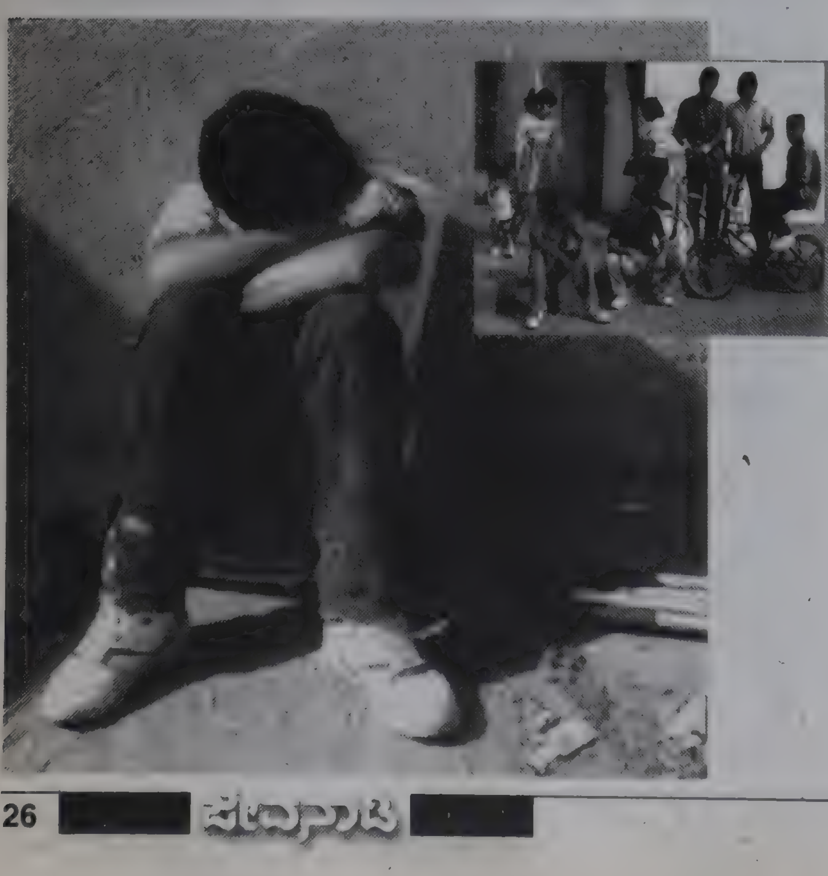
ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ನ್ಯೂರೋಸಿಸ್ ಎನ್ನುವ ಮತ್ತೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ಅವ ಲಕ್ಷಣವಿದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಸದಾ ತಲ್ಲಣ, ಕಾತುರ, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ. ಅಭದ್ರತೆಯ ಭಾವನೆಯೇ ಈ ನ್ಯೂರೋಸಿಸ್ ಲಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ! ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಹೇಳಿರುವ ಕಾರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಹೋದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಜಾಸ್ತಿ ವಿವರಣೆ ಅಗತ್ಯ. ಪ್ರಸ್ತುತಕ್ಕೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತುಸು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ನೋಡೋಣ -

ಎಳವೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೊದಗುವ ಭದ್ರತೆಯ ಭಾವನೆ ತಾಯಿ ನೀಡುವ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆಕೆಯೇನಾದರೂ ' ಗಮನಿಸಿಯೂ ಗಮನಿಸದವಳಂತಿದ್ದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ತಾನು ತಿರಸ್ಕಾರಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತಿರುವೆನೆನ್ನುವ ಭಾವನೆಯುಂಟಾಗಿ ಸ್ವಯಂಭದ್ರತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಭಯತಲ್ಲಣಗಳಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಸಹಾಯಕರಾದ ಎಳೆ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ತಾಯಿ ಪ್ರೀತಿಯ ಮೂಲಕ ಲಭಿಸುವ ಭದ್ರತೆಯ ಭಾವನೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವ ಉಳ್ಳದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಭದ್ರತೆಯುಕ್ತ ಪ್ರೀತಿ ಲಭ್ಯವಾದರೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗ ಬದುಕನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಎದುರಿಸಬಲ್ಲವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಂಥ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದವನಲ್ಲಿ ಮುಂದರಿಕೆ ಗುಣ, ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣಗಳು ಅಳವಡುತ್ತವೆ.

ಭದ್ರತೆಯಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಪ್ರೀತಿ ಲಭಿಸಿದವನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವ ಮನೋಭಾವ ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ದೊಡ್ಡವನಾದ ನಂತರ ಆನಂದದಾಯಕ ವೈವಾಹಿಕ ಬದುಕು ಸಾಗಿಸುತ್ತಾನೆ.

'ನಿನಗೆ ನಾನಿದೀನಿ' ಎನ್ನುವ ಪ್ರೀತಿ ತಾಯಿಯಿಂದ ಲಭಿಸದಾದಾಗ ಹುಡುಗನಲ್ಲಿ ಭದ್ರತೆಯ ಭಾವನೆ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಬದುಕನ್ನು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಎದುರಿಸಲಾಗದೆ ನಿರಾಶವಾದ, ತಲ್ಲಣ, ಸಂಕೋಚದಂಥವು ಅವನನ್ನು ಮುತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇತರರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದಾಗಲಿ, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದಾಗಲಿ ಅವನಿಂದಾಗದು. ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಪ್ರೀತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.... ಇವೆಲ್ಲ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುವಂಥ ಅಂಶಗಳು!



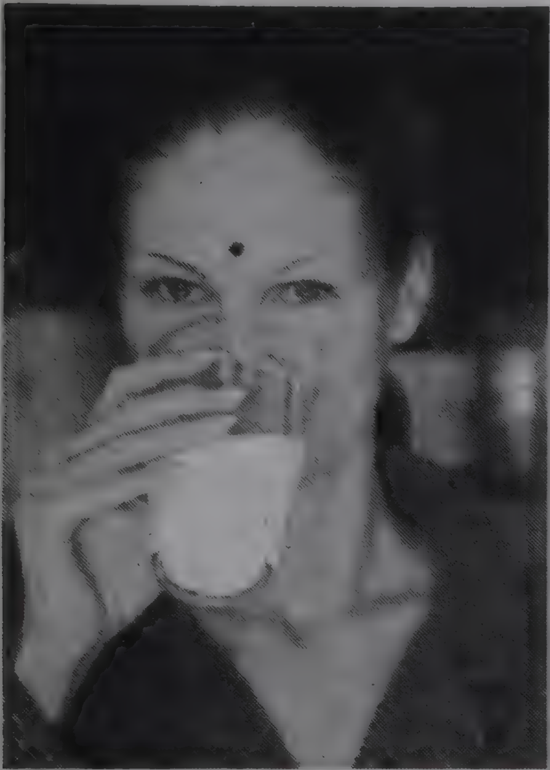
ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಎರವಾದ ಮಕ್ಕಳು ಅದಕ್ಕೆ ನಾನಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ - ಭಯ ತಲ್ಲಣಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಬಹುದು; ವೈರಾಗ್ಯಕ್ಕೀಡಾಗಬಹುದು; ಸಮಾಧಾನಕರ ಚರ್ಯೆಯಾಗಿ ಸ್ವಯಂಮೈಥುನ (ಮಾಸ್ಟರ್ ಬೇಶನ್)ವನ್ನವಲಂಬಿಸಬಹುದು. ತಂಗಿ ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಹುಟ್ಟಿದ್ದರಿಂದ ತಾಯಿಯ ಪ್ರೀತಿಗೆ ದೂರವಾದಂತೆ ಭಾವಿಸಿದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ಟು, ಈರ್ಷ್ಯೆಗಳು ಮುಪ್ಪುರಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತನ್ನ ಮೇಲೆ ತಾನೇ ಮರುಕ ವಿರಿಸಿಕೊಂಡು, ಸ್ವಕಲ್ಪಿತ ಸಂಕಟ ಅಥವಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಮೂಲಕ ಇತರರ ಸಹಾನುಭೂತಿಗೋಸ್ಕರ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಅತಿ ಪ್ರೀತಿ ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆಂದು, ಆ ಪ್ರೀತಿಗೋಸ್ಕರ ಜ್ವರಬರಲೆಂದು ಬಯಸಿ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪೆಟ್ಟು ತಗುಲಿಸಿಕೊಂಡು ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಂದ ಮುದ್ದು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದು ಬೇಕೆಂದೇ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಅಸಂಕಲ್ಪಿತವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸಿ ದೇಹದಿಂದಲೂ ಆ ರೀತಿಯ ಸ್ಪಂದನವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿಸುತ್ತದೆ.

ಇವೆಲ್ಲ ನ್ಯೂರೋಟಿಕ್ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಪ್ರೀತ್ಯಾದರಗಳ ಕೊರತೆಯಾದಾಗ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗಿಯೊಬ್ಬಳು ತನಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯಿಂದ ಪ್ರೀತ್ಯಾದರ ಸರಿಯಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ, ತನಗಿಂತ ತನ್ನಣ್ಣ ತಂಗಿಯನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಮುದ್ದು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದುಕೊಂಡಾಗ ಮೊಣಕೈನೋವು, ಮೊಣಕಾಲು ನೋವು ಎನ್ನುತ್ತ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ನೋವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿ "ನೋವು-ಗೀವು ಏನಿಲ್ಲ, ಸುಮ್ನಿರು" ಎಂದರೆಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಕೊರಗು ಆ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬದಲಿಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿ "ನೋಯ್ತಿದೆಯಾ ಮರಿ? ಎಲ್ಲಿ, ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗೆ ತೋರಿಸ್ಕೊಂಬರೋಣ ನಡಿ" ಎಂದು ಅತಿಯಾಗಿ ಕಾಳಜಿ ತೋರ್ಪಡಿಸಿದರೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಆ ಹುಡುಗಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಪ್ರೀತಿ ಪಡೆಯಲು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ನೋವು, ಜ್ವರದಂಥದು ಬರುವುದಗತ್ಯ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗಿನ ಆ ಭಾವನೆ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಪದೇ ಪದೇ ಆ ಹುಡುಗಿ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ತಂದೆ-ತಾಯಿ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ, ತಮ್ಮ ಮಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ಈ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸಲು ಮೂಲ ಕಾರಣ ಏನು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಂಥ ಅವಡುಸವಡು ವರ್ತನೆಗೆ ಅವಕಾಶವಿರದು!

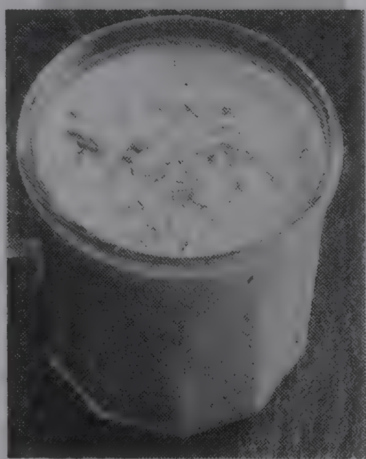
ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ನ್ಯೂರೋಟಿಕ್ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಎಡೆಕೊಡದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಕುವುದು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಮೊದಲ ಕರ್ತವ್ಯ. ಆ ರೀತಿ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗ ಆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಹದಿವಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಆ ನಂತರ ಹೊರ ಸಿಡಿದು ವಿಕೃತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

(ಮುಂದಿನ ಕಂತು: **ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ**)



ಮಜ್ಜಿಗೆ ನಿಸರ್ಗ ನಿರ್ಮಿತ ಒಂದು ಅಪರೂಪದ ಔಷಧಿ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದಣಿವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲವು ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇದರಲ್ಲಿದೆ.

ವಾತ - ಪಿತ್ತ - ಕಫ ನಿವಾರಕ ಮಜ್ಜಿಗೆ



ಆಕಾಂಕ್ಷಾ

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ, ಅನೇಕ ಕ್ಷಾರತತ್ವಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ಷಾರತತ್ವಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ರಕ್ತಚಲನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಶರೀರದ ಪೋಷಣೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯ ಅವಧಿಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ವೃದ್ಧನಂತೆ ಕಾಣುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದು, ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸುಕ್ಕು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹದ ಕೊರತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಲವಣಾಂಶಗಳು ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂದುನೋವು, ಸಂಧಿವಾತದಿಂದ ನರಳುತ್ತಾನೆ.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೋಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಕೀಟಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ತಿಂಡಿಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ನಾವು ಮೂಲಮಂತ್ರವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಯಾವ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಉತ್ತಮ

ಆಕಳ ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲು, ಆಡಿನ ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೂ ಅಷ್ಟೇ ಗುಣಕಾರಿ. ಆದರೆ ಮೆದುಳಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಬಳಕೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಹಾಗೂ ರೋಗರಹಿತ ಆಕಳ ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಾದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭದಾಯಕ. ಆ ಆಕಳಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅರ್ಜುನ ವೃಕ್ಷದ ಎಲೆಗಳು, ಉದ್ದಿನ ಎಲೆ, ಕಬ್ಬಿನರಸ ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅದರ ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಾದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಇನ್ನೂ ಗುಣಕಾರಿ, ರೋಗನಿವಾರಣೆ ಶಕ್ತಿಯೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಮೊಸರನ್ನು ಕಡಿಯುವಾಗ ಎಷ್ಟು ನೀರು ಬೆರೆಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮೊಸರಿನ 1/4 ಭಾಗದಷ್ಟು ನೀರಿನ ಅಂಶ ಬೆರೆಸಬಹುದು. 12 ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಾದ ಮೊಸರಿನಿಂದ ಕಡಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಹುಳಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮೊಸರನ್ನು ಸಹ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ತಯಾರಿಸಿರಬೇಕು.

ಯಾವ ಯಾವ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮದ್ದು ?

ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ ಅದರ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದಣಿವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರಡಿಕೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಹಲವು ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಅದರಲ್ಲಿದೆ. ಅತಿಸಾರದಂತಹ ಹಳೆಯ ರೋಗವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಹಸಿವು ಆಗದೆ ಇರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಔಷಧಿಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವಾತರೋಗವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪಿತ್ತರೋಗವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಂದು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಲಾಭದಾಯಕ. ಕಫದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ತ್ರಿಕೂಟ (ಶುಂಠಿ, ಅರಳೀಬೀಜ, ಕರಿಮೆಣಸು) ಚೂರ್ಣ ಬೆರೆಸಿಕೊಂಡು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬಿದಲ್ಲಿ, ಅಜೀರ್ಣಗೊಂಡಾಗ, ಕಂಬರು ಡೇಕರಿಕೆ ಬಂದಾಗ ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಇಂಗು, ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಲವಣ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬೆಣ್ಣೆಸಹಿತ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ರೋಗ ಎಷ್ಟು ಹಳೆಯದು ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ಅರಿತು ಏಳುದಿನದಿಂದ ಮೂವತ್ತು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಬಹುದು. ಮೊದಲು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬರೀ ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಜೊತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅನ್ನ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ ಆರಂಭಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮತ್ತೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು, ಗಂಟುಗಳು, ಮಧುಮೇಹ, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ, ಮೂತ್ರಹರಳು, ಸ್ತ್ರೀಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅರ್ಧ ತಲೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಮೂತ್ರ ಉರಿ ಹಾಗೂ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಔಷಧಿಯಂತೆ ಬಳಸಬಹುದು. ●



ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಪೂರಕ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳು

■ ಡಾ|| ಎಚ್. ಎಸ್. ಮೋಹನ್

60 ವರ್ಷದ ಗಣಪತಿ ನನ್ನ ಬಳಿ ಕಣ್ಣು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆಂದು ಬಂದಿದ್ದರು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿಂದ ಅವರಿಗೆ ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳು ಮಂಜಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ''ಡಾಕ್ಟ್ರೆ, ಸರಿಯಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಲೆನ್ಸ್ ಕೊಟ್ಟುಬಿಡಿ, ಎಷ್ಟು ಬೇಕಾದರೂ ಖರ್ಚಾಗಲಿ'' ಎಂದರು. ನಾನು ವಿವರವಾದ ಕಣ್ಣು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅನಂತರ ಅವರು ಕನ್ನಡಕಕ್ಕೇನೆ ಲೆನ್ಸ್ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ-ಕನ್ನಡಕ ಬದಲಾಯಿಸಿದರೆ ಸಾಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ''ಈ ಬಾರಿ ಕನ್ನಡಕ ಬೇಡ, ಅದೇನೋ ಲೆನ್ಸ್ ಅಂತ ಬಂದಿದೆಯಂತಲ್ಲಾ, ಅದನ್ನೇ ಕೊಟ್ಟುಬಿಡಿ'' ಎಂದು ದುಂಬಾಲು ಬಿದ್ದರು. ಆಗ ಅವರಿಗೆ ಲೆನ್ಸ್ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿಸಿ, ಅದು ಅವರಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕಾಯಿತು.

ಈಗೀಗ ಕಣ್ಣಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳು ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಕನ್ನಡಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತು, ಕೆಲವರು ಇವುಗಳನ್ನೇ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳು ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನ ಸ್ಪೆಕ್ಟಿಕಲ್ ಲೆನ್ಸ್ ಪ್ರಭಾವ ಇರಬಹುದು.

ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡಕಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೃಷ್ಟಿಯ ಕ್ಷೇತ್ರ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ನೇರವಾಗಿ ನಾವು ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ನೋಡುವಾಗ, ನಾವು ನೋಡುವ ವಸ್ತುವೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅದರ ಬದಿಯ ಆಚೀಚಿನ ವಸ್ತುಗಳೂ ಸ್ಫುಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ.

ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಪಾರದರ್ಶಕ ಪಟಲ ಕಾರ್ನಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಕೂರಿಸುವ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ (ಸ್ಪರ್ಶ ಮಸೂರ) ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಕೂರಿಸುವ ಮಸೂರ (ಇಂಟ್ರಾ ಆಕ್ಯುಲರ್ ಲೆನ್ಸ್).

ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ಅಥವಾ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಸೂರಗಳು: ಕನ್ನಡಕದ ಬದಲು ಹಲವು ದೃಷ್ಟಿದೋಷಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುವ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಸೂರಗಳು ತೆಳುವಾದ ಪಾರದರ್ಶಕ ಮಸೂರಗಳು-ಸುಮಾರು 7-14ಮಿ.ಮೀ. ವ್ಯಾಸವಿರುವ ಇವು ಕಣ್ಣಿನ ಹೊರಭಾಗದ ಪಾರದರ್ಶಕ ಪಟಲ ಕಾರ್ನಿಯಾದ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಧರಿಸಲ್ಪಡುವ ಮಸೂರಗಳು. ಕಾರ್ನಿಯಾದ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಇವು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶ ಅಥವಾ ಸಂಪರ್ಕ ಮಸೂರಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಮೊದಲಿನ ತೊಂದರೆದಾಯಕ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳ ಬದಲು 1940ರಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳು ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದವು. ಇವುಗಳು ಕೆಲವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಏನೋ ಇರುವ ಭಾವನೆ ಉಂಟುಮಾಡಿ ರೆಪ್ಪೆ ಬಡಿಯುವಾಗ ತೊಂದರೆ ಎನ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಮುಂದಿನ ಹಂತವಾಗಿ 1960ರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರಿನ ಅಂಶ ಹೊಂದಿದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮೃದು ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳು ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದವು.

ಬಳಕೆಗೆ ಬರಲು ಕಾರಣವೇನು?: ಈ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳು ಬಳಕೆಗೆ ಬರಲು ಕಾರಣವೇನು ಎಂದು ಸಿಂಹಾವಲೋಕನ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳಿಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಕನ್ನಡಕಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ನ್ಯೂನ್ಯತೆಗಳು ಇದ್ದವು.

ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ನಂಬರಿನ ಪೀನ ಅಥವಾ ನಿಮ್ನ ಮಸೂರಗಳು (ಉದಾ: 10 ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು) ತೀರಾ ದೊಡ್ಡ ಅಥವಾ ತೀರಾ ಸಣ್ಣ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳಿದ್ದಾಗ- ಕನ್ನಡಕ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆಗ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಉದ್ದ, ಅಗಲ ಉಳ್ಳವು ಆಗಿದ್ದು, ಅವೆರಡು ಮಿಲನಗೊಳ್ಳದೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಂದು ವಸ್ತು ಎರಡಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಒಂದು ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ದೊಡ್ಡ ನಂಬರಿನ ಕನ್ನಡಕಗಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಕಿರಣಗಳು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಕ್ರೀಭವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಮಧ್ಯಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ದೊಡ್ಡ, ಭಾರದ ಕನ್ನಡಕಗಳು ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಸಮಯ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಲೂ ನೋವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

<u>ಅನುಕೂಲಗಳೇನು?:</u> ಈ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡಕಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೃಷ್ಟಿಯ ಕ್ಷೇತ್ರ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ನೇರವಾಗಿ ನಾವು ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ನೋಡುವಾಗ, ನಾವು ನೋಡುವ ವಸ್ತುವೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅದರ ಬದಿಯ ಆಚೀಚಿನ ವಸ್ತುಗಳೂ ಸ್ಫುಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಅದೇ ದೊಡ್ಡ ನಂಬರಿನ ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸುವವರಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ನೋಡುವ ವಸ್ತು ಮಾತ್ರ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕಾಣುವ ವಸ್ತು ಇದ್ದ ಹಾಗೆ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಂಡರೆ ದೊಡ್ಡ ನಂಬರಿನ ಕನ್ನಡಕಗಳಲ್ಲಿ- ನಿಮ್ನ ಮಸೂರ (ನೆಗೆಟಿವ್ ಪವರ್) ಆದರೆ ವಸ್ತುಗಳು ಸಣ್ಣದಾಗಿಯೂ, ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಆಪರೇಷನ್ ಅನಂತರ ಧರಿಸುವ ದಪ್ಪ +10.00 ಕನ್ನಡಕಗಳಲ್ಲಿ ವಸ್ತುಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗಿಯೂ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವೆಂದರೆ, ಮದುವೆಯಾಗುವ ಅಥವಾ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗುವ ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಕನ್ನಡಕಗಳೆಂದರೆ ಅಲರ್ಜಿ, ಇಂಥವರಿಗೆ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳು ತುಂಬಾ ಅನುಕೂಲ.

ಇದರಲ್ಲಿಯೂ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ತೊಂದರೆಗಳು ಬರಬಹುದು. ಮೊದಮೊದಲು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಕಿ ತೆಗೆಯುವುದು, ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇವೆಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆ ಎನ್ನಿಸಿ, ಕಿರಿಕಿರಿ ಎನ್ನಿಸಬಹುದು. ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ, ತರಬೇತಿಗಳಿಂದ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಮುಖ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳೆಂದರೆ- ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ಧರಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಉಂಟಾಗುವ ಕೆಂಗಣ್ಣು, ಅನಂತರ ಕಾರ್ನಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಗಾಯ, ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ದೋಷ- ಇವುಗಳಲ್ಲದೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಾರ್ನಿಯಾಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ ಅದು ಊದಿ, ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬೆಳಕನ್ನು ನೋಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಲೆನ್ಸ್‌ನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಧರಿಸಬಾರದು. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಮೃದು ಮಸೂರದ ಮೇಲೆ ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳು ಶೇಖರಗೊಂಡು ಸೋಂಕು ಹರಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

<u>ಉಪಯೋಗ ಎಲ್ಲಿ?:</u> ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳ ಮುಖ್ಯ ಉಪಯೋಗ, ತುಂಬಾ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವ ನೆಗೆಟಿವ್ ಅಥವಾ ಪಾಸಿಟಿವ್ ನಂಬರಿನ ಕನ್ನಡಕ

ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ಧರಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಉಂಟಾಗುವ ಕೆಂಗಣ್ಣು. ಅನಂತರ ಕಾರ್ನಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಗಾಯ, ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ದೋಷ- ಇವುಗಳಲ್ಲದೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಾರ್ನಿಯಾಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ ಅದು ಊದಿ, ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬೆಳಕನ್ನು ನೋಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಲೆನ್ಸ್‌ನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಧರಿಸಬಾರದು.

ಅಗತ್ಯವಿರುವವರಲ್ಲಿ (ವಿವಿಧ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳು). ಒಂದು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನ ರೀತಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆಗಿದ್ದು, ಮತ್ತೊಂದು ಕಣ್ಣು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವಾಗ ಇವೇ ಅಲ್ಲದೆ ಕಾರ್ನಿಯಾದ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳು, ಕೆರಟೋಕೋನಸ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.



ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹಲವು ಪ್ರಗತಿಗಳಾಗಿವೆ. ಎಕ್ಸ್ಟೆಂಡೆಡ್ ವೇರ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಒಂದು ವಾರದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಎರಡು-ಮೂರು ವಾರಗಳವರೆಗೂ ತೆಗೆಯದೆ ಧರಿಸಬಹುದು. ಕನ್ನಡಕಗಳಂತೆಯೇ ಬೈಫೋಕಲ್ಸ್‌ಗಳೂ ಬಂದಿವೆ. ಕೇವಲ ಒಂದೇ ತಿಂಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅನಂತರ ಬಿಸಾಡುವಂತಹ ಡಿಸ್ಪೋಸೇಬಲ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳೂ ಬಂದಿವೆ (ಇವು ದುಬಾರಿ).

ಕನ್ನಡಕ ಇರಿಸುವ ಕೃತಕ ಮಸೂರ (ಇಂಟ್ರಾ ಆಕ್ಯುಲರ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳು)

ಈ ರೀತಿಯ ಮಸೂರಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ- ಕೆಟರ್ಯಾಕ್ಟ್ ಅಥವಾ ಪೊರೆ ಕಟ್ಟಿದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮಸೂರವನ್ನು ತೆಗೆದ ಅನಂತರ, ಅದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 65-70 ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಚ್ಚಿನವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ಮಸೂರವು ಬೆಳಕನ್ನು ಒಳಗೆ ಸಾಗಿಸುವ ತನ್ನ ಗುಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಸುಕಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೃಷ್ಟಿ ಆ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸರಿಯಾದ ಕಾರಣಗಳು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾತ್ರ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ಸರಿ. ಮೊದಮೊದಲು ಪೊರೆಕಟ್ಟಿದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮಸೂರವನ್ನು ತೆಗೆದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನೂಲೆಳೆಗಳಿಂದ ಹೊಲಿಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮಸೂರವನ್ನು ಕಣ್ಣಿನೊಳಗಿನಿಂದ ತೆಗೆದದ್ದರಿಂದ ಉಂಟಾದ ದೃಷ್ಟಿದೋಷವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಕಣ್ಣಿನ ಹೊರಗೆ ದಪ್ಪಗಾಜು (+10.00) ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದ ಅನಂತರ ಅವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಯಿತು. ಆದರೆ ಇದೀಗ ಅವೆರಡಕ್ಕಿಂತ ಕಣ್ಣಿನೊಳಗಿರಿಸುವ ಕೃತಕ ಲೆನ್ಸ್ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ಹೀಗೆ ಕೃತಕ ಲೆನ್ಸ್‌ನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಕೂರಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ಏನಿದೆ ಎಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದರೆ- ಉಳಿದ ಎರಡೂ ವಿಧಾನಗಳು ರೋಗಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಮಾಧಾನ ತರುವಂತಹುದಲ್ಲ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ಕಾಯಿಲೆ ಪೂರ್ವದ ದೃಷ್ಟಿಯಂಥದೇ ಗುಣಮಟ್ಟದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಅನಂತರ ಧರಿಸಬೇಕಾದ ಸೋಡಾ ಗಾಜುಗಳ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಅಂಶ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಸತ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಕನ್ನಡಕಗಳಲ್ಲಿ

ಬಹಳಷ್ಟು ಅವಗುಣಗಳಿವೆ. ಇವು ವಸ್ತುವನ್ನು $^1/_3$ ದಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ಮುಖಗಳು, ಈ ಕನ್ನಡಕಗಳಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಗೇ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ, ಭೂತಾಕಾರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ನೀವು ನಡೆವ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ನೇರವಾದ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು ವಕ್ರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸತೊಡಗುತ್ತವೆ. ನೀವು ಇಳಿಯಬೇಕಾದ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳ ಆಳ ನಿಮಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ಆಳವಿದೆ ಎಂದು ನೀವು ತಿಳಿದರೆ, ನಿಮಗೆ ಕೆಳಗಿನ ಮೆಟ್ಟಿಲೇ ಎಟುಕುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ನೇರವಾಗಿ ಎದುರು ನೋಡುವಾಗ ಎದುರಿನಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು ಮಾತ್ರ ನಿಮಗೆ ತೋರುತ್ತವೆ. ಮೊದಲಿನ ಹಾಗೆ ಆ ವಸ್ತುಗಳ ಜತೆಗೆ ಬದಿಯ ಭಾಗದ ವಸ್ತುಗಳೇ ಗೋಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಅನಂತರ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳು ವಯಸ್ಸಾದ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗಾಗ ಹಾಕಿ ತೆಗೆಯುವುದು, ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು, ಸೋಂಕಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಲ್ಲ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಇರಿಸುವ ಕೃತಕ ಮಸೂರ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ.

ಈ ಕೃತಕ ಮಸೂರ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದ ಹಿನ್ನೆಲೆ: ಎರಡನೆಯ ಮಹಾಯುದ್ಧದ (1945) ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಹೆರಾಲ್ಡ್ ರಿಡ್ಲಿ ಎಂಬ ತಜ್ಞ ಯುದ್ಧದ ಗಾಯಾಳುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಆಗ ವಿಮಾನಗಳ ಕಿಟಕಿಯ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೂರುಗಳು ಎಷ್ಟೋ ಗಾಯಾಳುಗಳ ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಹೋಗಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ. ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಹೋದ ಯಾವುದೇ ಹೊರಗಿನ ಪದಾರ್ಥ, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬೇಕಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೂರು ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳು, ತಿಂಗಳುಗಳು ಇದ್ದರೂ ಏನೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೇ ಉಂಟುಮಾಡಲಿಲ್ಲವಲ್ಲಾ ಎಂದು ಅವನಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ಇದೇ ಅಂಶವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಅನಂತರ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮಸೂರದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮಸೂರವನ್ನು ಕೂರಿಸಿ, 1949ರಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಮೊತ್ತಮೊದಲ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಲಾಯಿತು.

1949ರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಕೂರಿಸುವ ಕೃತಕ ಮಸೂರ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದರೂ ಅದು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಲು 20 ವರ್ಷಗಳೇ ಬೇಕಾದವು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸೋಡಾಗಾಜು ಹಾಕಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಯಾವ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಈ ರೀತಿಯ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ತೆಗೆದ ಅನಂತರ ತೀರಾ ಚಿಕ್ಕದಾದ (5-6 ಮಿ.ಮೀ. ವ್ಯಾಸವಿರುವ) ಕೃತಕ ಮಸೂರವನ್ನು, ಕಣ್ಣಿನ ಯಾವ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಏನೂ ಹಾನಿಯಾಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮಸೂರ ತೆಗೆದ ಜಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೂರಿಸಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನೂಲೆಳೆಗಳಿಂದ ಭದ್ರವಾಗಿ ಗಾಯವನ್ನು ಹೊಲಿಯಬೇಕು. ಈ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮಸೂರಗಳನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಕೂರಿಸಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗುವಂತೆ, ಅವುಗಳ ಎರಡೂ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕೊಕ್ಕೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಈ ಮಸೂರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೂರಿಸಲು ಮತ್ತು ಭದ್ರವಾಗಿ ಹೊಲಿಯಲು, ಹೆಚ್ಚಿನ

ಸಂಪರ್ಕ ಮಸೂರವನ್ನು ರೋಗಿಯೇ ಕಣ್ಣಿನ ಹೊರಭಾಗದ ಪಾರದರ್ಶಕ ಕಾರ್ನಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಕೂರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಕಣ್ಣೊಳಗಿನ ಕೃತಕ ಮಸೂರವನ್ನು ನೇತ್ರತಜ್ಞರು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ ಮಾತ್ರ ಕೂರಿಸಬಹುದು.

ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ನೇತ್ರತಜ್ಞರು ವಿಶೇಷ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಬೇಕು. ಈ ಅನುಕೂಲ ಎಲ್ಲ ನೇತ್ರತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಡಕು ಅಥವಾ ಪರಿಣಾಮ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗಂಭೀರ ಮತ್ತು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಆಗದಿರುವಂಥದು. ಈ ರೀತಿಯ ತೊಡಕು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವಾಗ ಆದ ತೊಡಕಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಒಂದೇ ಜಾಗದಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಮಸೂರ ತನ್ನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜಾಗದಿಂದ ಸರಿದು, ಬಾಗಿ, ಹಿಂದೆ ಅಥವಾ ಮುಂದೆ ಬಿದ್ದು, ಕಣ್ಣಿನ ಪಾರದರ್ಶಕ ಕಾರ್ನಿಯಾವನ್ನು ಅಪಾರದರ್ಶಕ ಮಾಡಬಹುದು, ಅಥವಾ ತೀವ್ರ ರೀತಿಯ ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಮುಂದೊದಗಬಹುದಾದ ಇನ್ನೂ ಗಂಭೀರ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ ಮಸೂರವನ್ನು ತೆಗೆದುಬಿಡುವ ಕ್ರಮ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಕಣ್ಣು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಧತ್ವ ಹೊಂದುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಲೂ ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ರೀತಿಯ ತೊಡಕುಗಳು ಈಗ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ಮಸೂರಗಳು ಕಣ್ಣಿನೊಳಗಡೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕ್ರಿಯೆ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಾರದು ಎಂಬ ಮೂಲ ತತ್ವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವೇ ರೀತಿಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷ ಬಗೆಯ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಇವುಗಳ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಉಳಿದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯಾ ಉಪಕರಣಗಳಂತೆ ಕಾಯಿಸಿಯೋ ಅಥವಾ ಆಟೋಕ್ಲೇವ್‌ನಿಂದ ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ತಯಾರಿಕಾ ಕಂಪನಿಗಳೇ ಇವುಗಳನ್ನು ರಾಸಾಯನಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಗ್ಯಾಮಾ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ರೋಗಾಣುರಹಿತ ಮಾಡಿ, ಭದ್ರವಾದ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಪ್ಯಾಕಿಂಗ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುತ್ತಿವೆ.

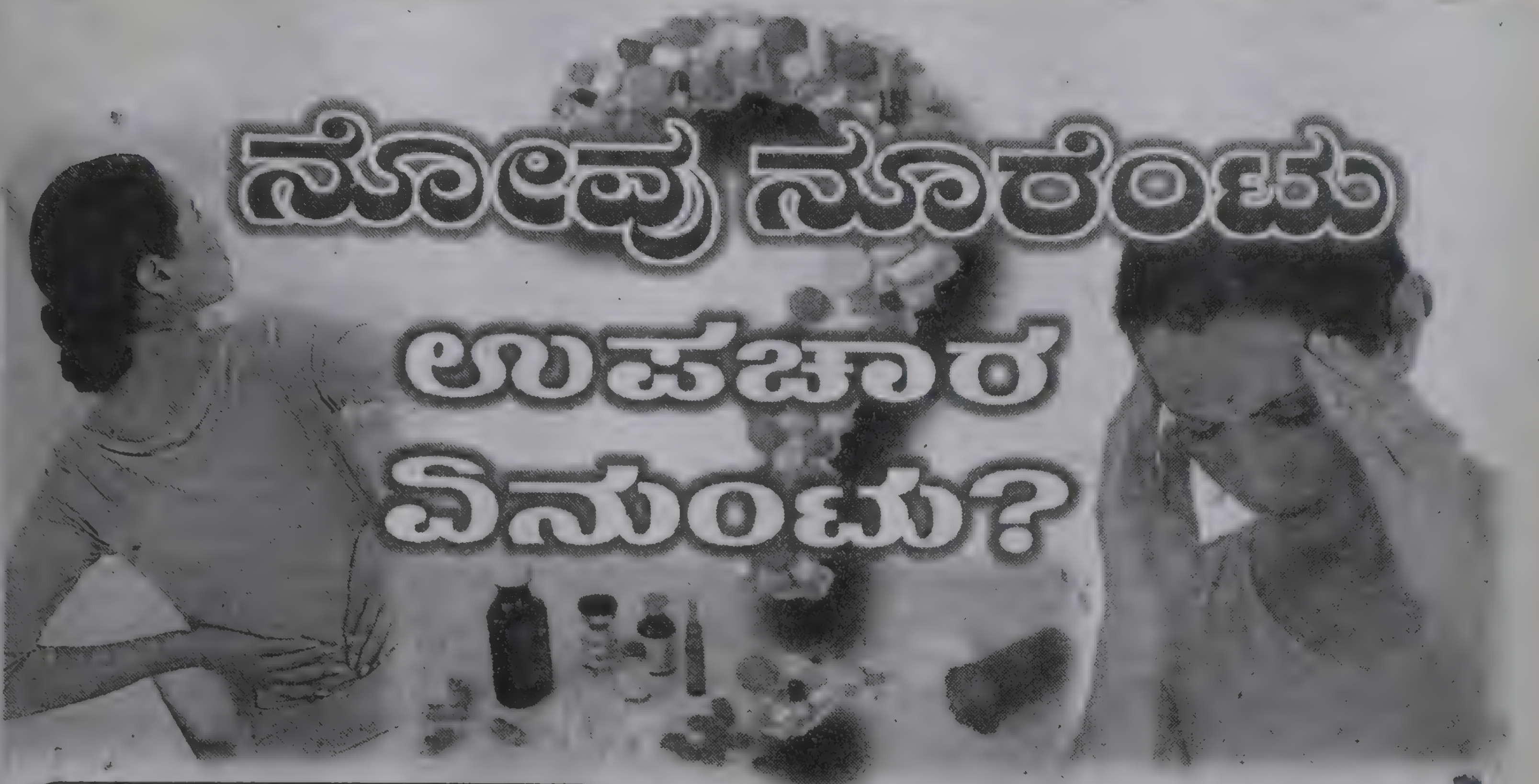
ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಕೂರಿಸುವ ಕೃತಕ ಮಸೂರುಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳು: ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಕೂರಿಸುವ ಕೃತಕ ಮಸೂರಗಳ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಸುತ್ತಾರಾದರೂ ಅವುಗಳೆರಡರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಸಂಪರ್ಕ ಮಸೂರವನ್ನು ರೋಗಿಯೇ ಕಣ್ಣಿನ ಹೊರಭಾಗದ ಪಾರದರ್ಶಕ ಕಾರ್ನಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಕೂರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಕಣ್ಣೊಳಗಿನ ಕೃತಕ ಮಸೂರವನ್ನು ನೇತ್ರತಜ್ಞರು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ ಮಾತ್ರ ಕೂರಿಸಬಹುದು.

ಸಂಪರ್ಕ ಮಸೂರವನ್ನು ದಿನಾಲೂ ರಾತ್ರಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು ಅಥವಾ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ತೆಗೆಯಬೇಕು (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ). ಆದರೆ ಈ ಕೃತಕ ಮಸೂರವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣೊಳಗೆ ಕೂರಿಸಿದ ಅನಂತರ ತೆಗೆಯುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ತೆಗೆಯಲೇಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದರೆ, ನೇತ್ರತಜ್ಞರೇ ಪುನಃ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಪರ್ಕ ಮಸೂರವನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿದ ಅನಂತರ ಉಂಟಾಗುವ ದೃಷ್ಟಿದೋಷವೇ ಅಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ತರಹದ ದೃಷ್ಟಿದೋಷದಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೃತಕ ಮಸೂರ ಪೊರೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಅನಂತರ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ▲

ವಿಳಾಸ : ವಿಜಯ ಕಣ್ಣಿನ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ,
ಸಾಗರ - 577 401, ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆ



ನೋವು ನೂರೆಂಟು ಉಪಚಾರ ಏನುಂಟು?

ನೋವಿಗೆ ನೂರೆಂಟು ಮುಖ. ಅದು ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಒಮ್ಮೆಲ್ಲೊಮ್ಮೆ ನೋವು ಅನುಭವಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ನೋವು ಭಿನ್ನ-ಭಿನ್ನ. ಆದರೆ ಯಾತನೆ ಮಾತ್ರ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ. ಸರಿ, ನೋವು ಅಂದರೇನು? ಅದು ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ? ಸೂಕ್ತ ಔಷಧೋಪಚಾರವೇನು? ಎಂಬೆಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನೀವು ಹಿಂದೊಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ತೀರಾ ಈಚೆಗೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ನೋವು ಅನುಭವಿಸಿರಬಹುದು. ಅದು ಎಂತಹ ನೋವು ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ? ನೋವಿನ ಬಗೆ-ಬಗೆ, ಉಪಚಾರದ ವಿಧಿ-ವಿಧಾನ ಕುರಿತು ತಿಳಿಯಲು ಓದಿ ಈ ''ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ'' ಪುಟಗಳ ಗೊಂಚಲನ್ನು.

ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ನೋವಿನ ಅನುಭವ ನಮಗೆ ಅಪರಿಚಿತವೇನಲ್ಲ. ಇದು ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ. ''ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅದು ಭೂಮಿಯೊಳಗಿನ ಲಾವಾರಸದಂತೆ ಕುದಿಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ''. ಮಾನವರಾಗಿ ನಾವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸುವ, ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. 'ನೋವಿನ ಬಗ್ಗೆ' ಓದುತ್ತಲೋ ಅಥವಾ ಹಿಂದೆ ಅನುಭವಿಸಿದ ಭಯಾನಕ ನೋವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಬೇರೆಯವರ ನೋವಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಕೇಳುತ್ತಲೆ ಇರುತ್ತೇವೆ. ನೋವನ್ನು ಭೌತಿಕ ಆಘಾತವಿಲ್ಲದೆಯೂ ನಾವು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಇಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ನೋವು ಅಕ್ಷರಶಃ ಸತ್ಯ. ಯಾವುದಾದರೂ ಘಟನೆ ಅಥವಾ ಆಘಾತ ನಡೆದ ಎಷ್ಟೋ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಅದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿಗಿದೆ. ನೋವಿನ ಬಗೆಗಿನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ, ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ನೋವಿನ ಅನುಭವದ ಹರವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾವು ನೋವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಉಪಮೆಯ ಭಾಷೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬೆನ್ನು ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ''ಯಾರೋ ನನ್ನ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಚಾಕುವಿನಿಂದ ತಿವಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೇನೋ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ'' ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಅಥವಾ ತೀವ್ರ ಕಾಲು ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ''ನನ್ನ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೇನೋ ಅನಿಸುತ್ತದೆ'' ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಹೀಗೆ ನಾವು ನೋವನ್ನು ಯಾವುದಾದರೊಂದಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಯಾರೊಬ್ಬರಿಗೂ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಚಾಕುವಿನಿಂದ ತಿವಿಯುವುದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಕಾಲನ್ನು ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲಾಗಲೀ ಇಟ್ಟಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ನೋವು ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗಡೆಯೇ ಹೊರಗಿನ ಆಘಾತಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವಂತಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ನೋವಿನಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದಾಗ ಆಗುವ ಅನುಭವ ಊಹೆಗೂ ನಿಲುಕದ್ದು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಕೆಲವು ಜನರು ನಿರಂತರ ಭಯಾನಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ನೋವಿನ ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ಅನುಭವವೇ ಅವರಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ನೋವಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸದೇ ಇರುವುದು, ಕುಷ್ಠರೋಗ, ನರಗಳ ತೊಂದರೆ, ಬೆನ್ನು ಹುರಿಗೆ ಆಘಾತವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರದ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಗಳು ನೋವಿನ ಅನುಭವವೇ ಇಲ್ಲದಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತವೆ.

'ಗಿಫ್ಟ್ ಆಫ್ ಪೇನ್' ಪುಸ್ತಕದ ಲೇಖಕ ಡಾ॥ ಪಾಲ್ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್, ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪುನರುಜ್ಜೀವನ ನೀಡುವಂತಹ ಹಲವಾರು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿದರು. ಅವರು ''ನೋವು ಅಮೂರ್ತವಾದುದು, ಭಾವನಾರೂಪವಾದುದು, ನೋವು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ. ನಾನು ನನ್ನ ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೊಡುವ ಉಡುಗೊರೆಯೆಂದರೆ ನೋವಿನ ಅನುಭವ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕೊಡುವ ಸೂಚನೆಯೆಂದರೆ ಏನೋ, ಎಲ್ಲೋ, ತಪ್ಪಾಗಿದೆಯೆಂದು. ನೋವಿನ ಮೌಲ್ಯವು ಅದರ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಅಮೂಲ್ಯ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

'ನೋವು' ಎಂದರೇನು?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೋವಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಅನಿಸಿಕೆ, ''ಓಹ್! ನೋವಾಗ್ತಿದೆ. ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಲಿ?'' ಎಂಬುದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಈ ನೋವೆಂಬುದು ಏನು? ನೋವಿನ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಾವುವು? ತಲೆನೋವು, ಹಲ್ಲುನೋವು, ಕಾಲುನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಸೊಂಟನೋವು ಅಥವಾ ಜಿಗುಟಿದಾಗ, ಚುಚ್ಚಿದಾಗ ಅಥವಾ ಸುಟ್ಟಾಗ ನಾವು ಅನುಭವಿಸುವಂತಹ ನೋವು ಇದರ ಹಲವು ರೂಪಗಳು. ಈ ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆ ಬಗೆಬಗೆಯದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ಥಳ, ತೀವ್ರತೆ ಮತ್ತು ಕಾಲಾವಧಿ ಈ ಎಲ್ಲವುಗಳ ಮೇಲೆ ನೋವು ಇಂತಹುದೇ ಎಂದು ಅರಿಯಬಹುದು. ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಂವೇದನೆ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ನೋವಿಗೆ ತುಂಬ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಅಥವಾ ಭಾವೋದ್ವೇಗದ ಗುಣವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಾವು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಹಿಸುವೆವು ಎಂಬುದರ ಮೇಲೇ ಸ್ಥಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಅನುಭವಿಸುವ ನೋವು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿದ್ದರೂ ಹಿತವೆನಿಸುವಂತಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಹಲ್ಲು ಸಡಿಲವಾದಾಗ ನಾವೇ ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೀಳುವಂತಹದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನೋವನ್ನು ಹೀಗೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಬಹುದು: ''ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ, ಅಹಿತವಾದ ಅನುಭವ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಆಘಾತದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂವೇದನಾಶೀಲ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವೇದನೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಒಂದು ಬಗೆಯ ನಡವಳಿಕೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ನೋವಿಗೆ ಸಂವೇದನಾಶೀಲ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮುಖಗಳಿರುವುದರಿಂದ ನೋವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನೋವಿನ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಆಯಾಮ, ಆದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ನಾವು ಇಷ್ಟಪಡದಿರುವ ಸಂವೇದನೆಯೆಂದರೆ ಅದು ನೋವೇ ಹೌದು. ಆದರೆ ಖಚಿತ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಬಹಳಷ್ಟು ವೇದನೆಗಳು ಅತೃಪ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ,

ನೋವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವುಗಳು

ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನೋವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ನೋವಿಗೆ ಸಂವೇದನೆಯ ಗುಣಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಗುಣಗಳೂ ಇವೆ.



ಪುರಾತನ ಗ್ರೀಕ್ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳು ನೋವನ್ನು 'ಭಾವನೆ'ಯೆಂದು ಅರ್ಥೈಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅರಿಸ್ಟಾಟಲ್ ನೋವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದು ''ಆತ್ಮದರಾಗ'' (ಬಾವೋದ್ವೇಗ, ಮನೋವಿಕಾರ) ಎಂಬುದಾಗಿ. ನೋವಿಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸಂವೇದನೆಯ ಭಾಗ ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾದ ಅನುಭವದ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಇದೆ.

ನೋವಿನ ಬಗೆಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ನೋವನ್ನು 'ಅಸಂತೋಷಕರ ಸಂವೇದನೆ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅನುಭವವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗಾದ ಹಾನಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆಯೇ ವಿವರಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ'' ಎಂದಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದಕ್ಕಿರುವ ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳ ಸ್ವಭಾವದಿಂದಾಗಿ ನೋವಿನ ಬಗೆಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುವುದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸವಾಲೇ ಸರಿ.

ಜ್ಞಾನವಾಹಕ ನರಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದಾಗ ವೈದ್ಯರು ನೋವಿನ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬಗೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅರಿಯರು, ನೋವು ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ಅನುಭವದ ಮಾತು ಅಥವಾ ಭೌತಿಕ ಅನುಭವವಲ್ಲ. ದೇಹದ ಮೇಲಾಗಿರುವ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಆ ನೋವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೋವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವಾಗ ಆ ನೋವುಂಟಾಗಿರುವಂತಹ ಕಾಲಾವಧಿ ಮತ್ತು ತೀವ್ರತೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನೋವೆನ್ನುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೋಗಿಯ ದೇಹದ ಹೊರಭಾಗಗಳಿಗಿರುವ ಗಾಯ ನೀಡುವಂತಹ ಅನುಭವ. ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗೆ ನೋವಿನ ಅನುಭವದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು ಬಹಳಷ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಅವಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧ ನೀಡಿ 'ಶಮನ' ಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವು ನಿವಾರಣಾ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಶಮನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸರಿಯಾದುವೆಂದು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ವಿಫಲವಾಗಿವೆಯೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ತರದ ನೋವು ಅವನ/ಅವಳ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಅವರ ಚೈತನ್ಯ ಕುಂದಿಸಿ ಒಟ್ಟಾರೆ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ನೋವು ಕಾಲಾತೀತವಾದುದು, ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹುದು.

ಇಲ್ಲಿ ಎರಡು ತೀರಾ ನಿಕಟ ಕಾರಣಗಳು ನೋವಿನ ವಿಚಾರಗಳು. ಅವು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾದವುಗಳು. ಅವು: ನೋವಿನ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಸಂಕಟ. ನೋವಿನಿಂದುಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನ. ಯಾವುದೇ ಮೊನಚಾದ ವಸ್ತುವಿನ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಕೊಂಚ ನೋವಾಗಬಹುದು

ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ನೋವಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದ ಅನುಭವವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹಕ್ಕುಂಟಾಗುವ ನೋವಿನ ಅನುಭವಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಗಾಗುವ ಸಂಕಟದ ಅನುಭವಕ್ಕೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿದ್ದರೂ ಸಹ ಎರಡೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ಪ್ರೇಕ್ಷಕರ ಮುಂದೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಭಾಷಣ ಮಾಡುವಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಭಾಕಂಪನವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನೋವಿನ ಅನುಭವವಲ್ಲ. ಸಭಾಕಂಪನವು ದೇಹಕ್ಕುಂಟಾಗುವ ನೋವೂ ಅಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸಿಗುಂಟಾಗುವ ಸಂಕಟವೂ ಅಲ್ಲ. ನರಳುವಿಕೆ ಓರ್ವ ಮನುಷ್ಯನ ಅತ್ಯಂತ ಅಸಂತೋಷಕರ ನೋವಿನ ಸಂದರ್ಭದ ಅನುಭವ". ವಿವಿಧ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳಾದ ಭಯ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ತುಮುಲಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಮಾನಸಿಕ ಸಂಕಟಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಅತಿಯಾದ ನೋವು ಮತ್ತು ನರಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಂಕಟವೇ ಕಾರಣವಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನೋವು, ನರಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸಂಕಟಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ನೈಜವಾದವುಗಳಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ನೋವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಅನುಭವದ ಶಬ್ದಗಳು ಎರಡು. ಒಂದು ನೋವನ್ನು ಸಹಿಸುವುದು, ಮತ್ತೊಂದು ನೋವಿನ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಅನುಭವ. ನೋವಿನ ಆರಂಭಿಕ ಪರಿಣಾಮ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅನುಭವಕ್ಕೂ ಬರಬಹುದಾದಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ. ನೋವಿನ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದ ಪರಿಣಾಮ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅನುಭವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನೋವಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ: ನೋವಿನ ಅನುಭವ ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

1. ನೋವಿನ ಸಂಕೇತ - ಬಾಹು ಸಂಜ್ಞಾ ನರವಾಹಿನಿಗಳು ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
2. ನೋವಿನ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಮಸ್ತಿಷ್ಕಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು ಪೀಠ ಮತ್ತು ಮೆದುಳು ಬಳ್ಳಿಯ ಪಾತ್ರ.
3. ಬೃಹತ್ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ನೋವಿನ ಸಂಕೇತಗಳೆಲ್ಲ ಪರಿಶೀಲಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೋವಿನ ಪರಿಜ್ಞಾನವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಈ ಮೂರು ಹಂತದ ಅಂದರೆ ಸಂಕೇತ, ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೀಗಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನೋವಿನ ಅನುಭವವೇ ಆಗದಿರಬಹುದು. ಉದಾ: ಮೆದುಳು ಬಳ್ಳಿಯ ರೋಗಗಳು - ಲಕ್ವ (ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು) ಇವರಲ್ಲಿ ಬಾಹು ನರವಾಹಿನಿಗಳು ನೋವಿನ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಕಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ನೋವಿನ ಅನುಭವವೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನೋವು ಎನ್ನುವುದು ಅತ್ಯಂತ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಲ್ಪಡುವ



ಭಾವನೆ. ಇನ್ನಿತರ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ನಾವು ನೋಡುವ ಇಲ್ಲವೆ ಕೇಳುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಿಳಿಸಿ ಅವರೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾವು ಅನುಭವಿಸುವ ನೋವನ್ನು ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಡಾ|| ಬ್ರಾಂಡ್ ಹೇಳುವ ಹಾಗೆ, ನೋವು ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ಪೋಷಕರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಂತಹ, ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಾರದಂತಹ ಅತ್ಯಂತ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಏಕಾಂಗಿ ಅನುಭವ.

ನೋವಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ, ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳು, ಆಚಾರ-ವಿಚಾರ, ನೋವಿನ ಮುನ್ಸೂಚನೆಗಳು, ಭಯ, ಉದ್ವೇಗ ಮುಂತಾದವುಗಳು. ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆ ಗ್ರಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರ ಅನುಭವ ಒಂದೊಂದು ವಿಧ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ವೈದ್ಯರು ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಳತೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವಂತಹ 'ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ನಂತರದ ನೋವನ್ನು Continous Rating ಸ್ಕೇಲ್ ಪ್ರಕಾರ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಉದಾ: 1. ನೋವು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು
2. ಕಡಿಮೆ ನೋವು
3. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ನೋವು
4. ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರ ನೋವು
5. ಅತಿ ತೀವ್ರ ನೋವು

ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧವೆಂದರೆ, ವಿಶುವಲ್ ಅನಾಲಾಗ್ ಸ್ಕೇಲ್ (VAS - Visual analog Scale) ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೋಗಿಗೂ ತನ್ನ ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು 10 ಸೆ.ಮೀ. ಉದ್ದದ ಗೆರೆಯ ಮೇಲೆ (ಗ್ರಾಫ್) ಚಿತ್ರಿಸಲು ತಿಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಉದಾ: ನೋವಿಲ್ಲದಿರುವುದು (0), ತೀವ್ರವಾದ ನೋವು (10)

ಇದಲ್ಲದೆ ನೋವು ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಗತಿ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆಯೇ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೋವಿಲ್ಲದಂತೆ ಅಥವಾ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೋವಿನ ಬಗೆಗಿನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ: ನೋವು ಕೇವಲ ಬಾಧಕ, ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವವರಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ವೈದ್ಯರುಗಳನ್ನೂ ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಬೃಹತ್ ಪಿಡುಗು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ, ನಿದ್ರಾನಾಶ, ಅಸಹಾಯಕತೆ ಹಾಗೂ ಒಂಟಿತನ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಂತೂ ನೋವನ್ನು ತಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವಂತಹುದು ಎಂಬ ಪರಿವೆಯೇ ಅವರಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ನೋವಿನ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಆಳವನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅದರ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗ ಅನುಸರಿಸಬಹುದು.

ರೋಗಿಗಳ ಕೆಲವು ಕೀಳರಿಮೆಗಳು: ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳ ಸೇವನೆ ಬಗ್ಗೆ ನಿರುತ್ಸಾಹ, ವ್ಯಸನಿಗಳಾಗುವ ಭಯ, ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಇತರ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ, ನೋವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಹಿಂಜರಿಕೆ, ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೋ, ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ, ರೋಗ ಮತ್ತೆ ಉಲ್ಬಣವಾಗುವುದೆಂಬ ಚಿಂತೆ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಿಗದಿರಬಹುದೆಂಬ ಆತಂಕ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

1. ಅಸಮರ್ಪಕ ನಿರ್ಧಾರ 2. ರೋಗಿಗಳು ವ್ಯಸನಿಗಳಾಗುವ ಭಯ

3. ಅಸಮರ್ಪಕ ನೋವು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಜ್ಞಾನ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

1. ನೋವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಸಾಧನ ಮತ್ತು ವಿಧಾನಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.
2. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವೆಚ್ಚ.
3. ನೋವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.

ತೀವ್ರ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ನೋವು

ತೀವ್ರ ನೋವು: ಆಘಾತದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ, ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಮತ್ತು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ನೋವು ತೀವ್ರ ಮತ್ತು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿರುವಂತಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಾಯವಾದಾಗ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂತಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ತರಹದ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗಾಯ ವಾಸಿಯಾದ ಕೂಡಲೇ ನೋವು ಕೂಡಾ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ನೋವು: ಮೂವತ್ತು ದಿನಗಳ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವಂತಹದು. ಇದು ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಅಂದರೆ ಗಾಯ ವಾಸಿಯಾದ ಮೇಲೆಯೂ ತನ್ನ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತೀವ್ರತರ ತೊಂದರೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ತರಹದ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನೋವು ಕೋಪ, ದುಃಖ, ಖಿನ್ನತೆ, ಅಸಹಾಯಕತೆ ಮತ್ತು ಅವಿಶ್ವಾಸ ಮುಂತಾದ ಮನೋವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ನಿದ್ರಾನಾಶ, ಇತರರ ಜೊತೆಗಿನ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಒಡಕು, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಇಂತಹ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ನೋವಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಆಪ್ತ-ಸಲಹೆ ಸಮಾಧಾನಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಪ್ರಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೈಯಾಟಿಕ್: ಸೈಯಾಟಿಕ್ ನರದುದ್ದಕ್ಕೂ ಬರುವ ನೋವು ಸೊಂಟದ ಕಶೇರುಮಣಿಗಳ ನಡುವಿನ ಡಿಸ್ಕ್ ಜಾರುವಿಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರೂ ಕೂಡ ಈ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಜೀವವನ್ನೇ ನಡುಗಿಸುವಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದರೂ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಧಿವಾತ (ಆಸ್ಟಿಯೊ ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್)

ಕೀಲುಗಳ ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಯಸ್ಸಾದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅತಿಸ್ಥೂಲತೆ (ಬೊಜ್ಜು), ಸಂಧಿಗಳ ಅತಿಯಾದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಉದ್ಯೋಗಗಳು ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸಂಧಿಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಮೆತ್ತನೆಯ ಮೆಲ್ಲೆಲುಬು (ಕಾರ್ಟಿಲೇಜ್) ಸವೆಯುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ.

ಅತಿಯಾದ ನೋವು, ಜಡತ್ವ ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಜೊತೆಗೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ನೋವು ಉಲ್ಬಣವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ತೂಕ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊರಲಾಗದೇ ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಥಿಲತೆ, ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿಮ್ನ ವರ್ಗದ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಈ ತೊಂದರೆ ಮಂಡಿ, ಸೊಂಟ, ಕೈ ಸಂಧಿಗಳು, ಬೆನ್ನು ಹುರಿಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಆಗದಿದ್ದರೂ ನೋವು ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ಸವೆಯುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ.

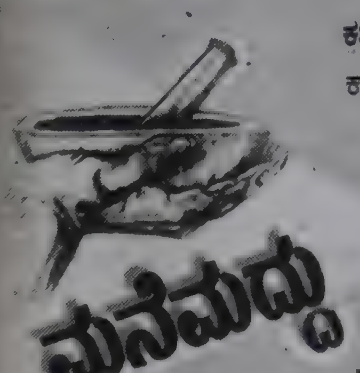
ಆಮವಾತ (ರುಮಾಟಾಯ್ಡ್ ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್)

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಈ ರೋಗವು ಅಧಿಕ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದರಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ (3:1) ಇದರಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 40 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಈ ತರಹದ ಬಾಧೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಸಣ್ಣ ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಂಧಿಗಳ ಸುತ್ತ ಗಂಟುಗಳು ಕೂಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗಾಗ ನೋವು ಅಧಿಕವಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಾಧೆ ಅಧಿಕ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಸಂಧಿಗಳು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

1. ಬಿಸಿ ಶಾಖ ಕೊಡುವುದು
2. ಶೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
3. ಹೈಡ್ರೋಥೆರಪಿ
4. ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳು

ಆಯುರ್ವೇದ ರೀತ್ಯ ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಫಲಕಾರಿ.



ಕತ್ತು ನೋವು: ಕತ್ತನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು, ಪತ್ರಕರ್ತರು ಮುಂತಾದವರಲ್ಲಿ ಕತ್ತಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿನ ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗಿ ಕತ್ತುನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕತ್ತನ್ನು ಮುಂದೆ ಬಗ್ಗಿಸಿದಾಗ ಭುಜ ಮತ್ತು ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ನೋವಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಉಜ್ಜಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಒಂದು ಹಿಡಿ ಉದ್ದಿನ ಕಾಳನ್ನು ಕಬ್ಬಿಣದ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ನಂತರ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಟು ಕಟ್ಟಿ ಇದರಿಂದ ಶಾಖ ಕೊಡಬೇಕು. ಒಂದು ಚಮಚ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ರಸ ಮತ್ತು ಹುಸಿಶುಂಠಿ ರಸ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಸೊಂಟ ನೋವು: ಒಂದು ಚಮಚೆ ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಬೀಜವನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಅದರಿಂದ ನೋವಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಂಡಿ ನೋವು: ಮೂರು ಚಮಚೆ ತುಪ್ಪ, ಎರಡು ಚಮಚ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮಂಡಿಗಳಿಗೆ ಉಜ್ಜಿಕೊಂಡರೆ ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ.

ರಾಶ್ಮೆ, ಒಣಶುಂಠಿ, ಕಹಿಜೀರಿಗೆಗಳನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಪುಡಿಗೆ ಮೂರು ಲೋಟ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣಗಿನ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಳಿಸಿ ಆರಿಸಿ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ನೋವುಶಾಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉದ್ದೇಶ ೋಗಿಗಳ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ಅವರ ೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವುದು. ನೋವಿನ ಗೆಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ೀಡುವ ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೊಂಟ ನೋವು

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಸೊಂಟ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಾಣುತ್ತೇವೆ. ಕೈಗಾರಿಕೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯವಸಾಯದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವಿನ ನಂತರದ ಸ್ಥಾನ ಸೊಂಟದ ನೋವಿಗಿದೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬರುವವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಸೊಂಟ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲು ವವರೇ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಸೊಂಟ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುವವರಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸು ಾಟಿದ ಅಂದರೆ 35ರಿಂದ 40 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಶೇಕಡಾ 50ರಿಂದ 80ರಷ್ಟು ಜನರು ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಬಾರಿ ಸೊಂಟದ ನೋವಿನ ಯಾತನೆ ಅನುಭವಿಸಿದವರೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನವರು 55ರಿಂದ 64 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಎಂಬುದಾಗಿ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.



ಸೊಂಟದ ನೋವಿಗೆ ಎರಡು ಕಾರಣ ಗಳನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂಬಂಧ ಹಾಗೂ ವೃತ್ತಿ ಸಂಬಂಧ. ಶೇಕಡಾ 60ರಷ್ಟು ಜನರ ಸೊಂಟ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣ ಅವರ ಅತಿಯಾದ ಶ್ರಮ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾರ ಹೊರುವುದು, ನಿಂತುಕೊಂಡು ಇಲ್ಲವೇ ಕುಕ್ಕರಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ದೀರ್ಘಾವಧಿ ವಾಹನ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಈ ರೀತಿಯ ಸಂಕಷ್ಟಗಳು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ನೋವಿನ ಸಂಕಷ್ಟ ಇನ್ನೂ ಅಪಾರ. ಋತುಸಂಬಂಧ, ಮುಟ್ಟಂತ್ಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿದಾಗ, ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆ ಉದ್ಭವಿಸಿದಾಗ, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಹೆರಿಗೆಗಳಿಂದ, ಗರ್ಭಪಾತಗಳಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ನೋವಿನ ವೃದ್ಧಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಲಾರಿ ಇಲ್ಲವೇ ಬಸ್ ಚಾಲಕರು, ಕುಂಬಾರರು, ಚಾಪೆ ಹೆಣೆಯುವವರು, ಹಗ್ಗ ಹೊಸೆಯುವವರು, ಅತಿಯಾದ ಭಾರ ಹೊರುವವರು ಸೊಂಟ ನೋವಿನ ಅನುಭವಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಎತ್ತರದ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಚಪ್ಪಲಿ ಧರಿಸುವ ಯುವತಿಯರು ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಸೊಂಟದ ಭಾಗ ಬಾಗುವುದರಿಂದ, ಬೊಜ್ಜು ದೇಹವುಳ್ಳ ವರಲ್ಲಿ ಡೊಳ್ಳು ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದಾಗಿ ಸೊಂಟ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ತುಂಬಿದ ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ ಆಕಸ್ಮಿಕ ಬ್ರೇಕ್ ಹಾಕಿದರೆ, ಹಂಪ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ವಾಹನ ಚಲಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬರ ಬಹುದು. ವ್ಯಾಯಾಮರಹಿತವಾದ ಆಲಸ್ಯ ಮಯ ಜೀವನ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಶಕ್ತಿಕ್ಷಯ ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ಸೊಂಟವನ್ನು ಜರ್ಜರಿತಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪಾಲನ್ನಿತ್ತಿವೆ. ಈ ರೀತಿ ಆಗ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುವ ಆಘಾತಗಳು ನೋವು ಹೆಚ್ಚಿಸು ತ್ತವೆ. ಇವಿಷ್ಟೇ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲ, ಇನ್ನೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸೊಂಟ ನೋವಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ರೋಗಿ, ರೋಗಿಯ ಬಂಧುಗಳು ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗದಾತರ ಅನ್ಯೋನ್ಯ ಸಹಕಾರ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮರಳನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಟು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಅದರಿಂದ ಶಾಖ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ತಲೆನೋವು: ಶುಂಠಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಹಣೆಗೆ ಪಟ್ಟು ಹಾಕಿದರೆ ತಲೆನೋವು ಶಮನವಾಗುವುದು. ಶೀತ ಸಂಬಂಧವಾದ ಅಂದರೆ ನೆಗಡಿಯ ಜೊತೆಗೆ ತಲೆನೋವು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ.

• ಕರಿ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಹಾಲಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮೂಗು ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿನ ಕಫವು ಕರಗಿ ತಲೆನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

• ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷದಿಂದಾಗಿ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ತೇಯ್ದು ಹಣೆಗೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಹಿಂಡಿದ ಹತ್ತಿಗೆ ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ಸವರಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ರೆಪ್ಪೆಗಳ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು.

ಅರ್ಧ ತಲೆನೋವು: ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಇದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧಲೋಟ ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕುದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

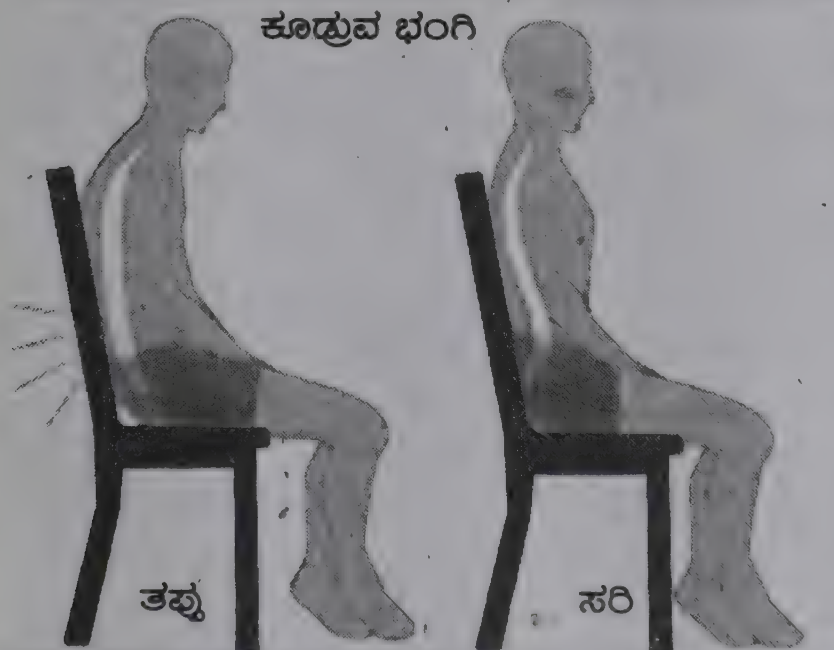
• ಈರುಳ್ಳಿ ಜಜ್ಜಿ ರಸ ತೆಗೆದು, ಎರಡು ಚಮಚದಷ್ಟು ರಸಕ್ಕೆ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

• ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹಣೆಗೆ ಪಟ್ಟು ಹಾಕಬೇಕು.

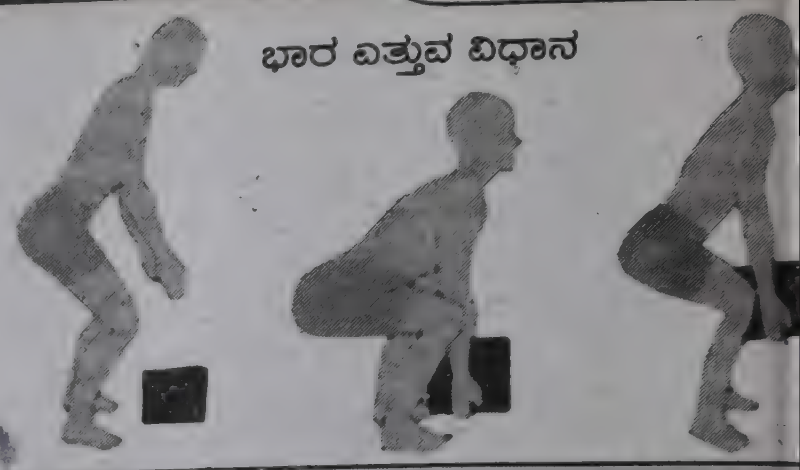
ಔಷಧಗಳಿಂದಲೋ, ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಲೋ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸೊಂಟ ನೋವು ಗುಣಮುಖವಾಗಬಲ್ಲದು. ಸೊಂಟ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುವವರು ಕೆಲ ಮುಂಜಾಗರೂಕತೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವು ತುಂಬಾ ತೀವ್ರ ಎನಿಸಿದಾಗ ಕನಿಷ್ಠ 2-3 ದಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಕಡಿಮೆ ಮೃದುತ್ವವಿರುವ ಹತ್ತಿಯ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೋ, ನೆಲದ ಮೇಲೋ, ಮಂಚದ ಮೇಲೋ ಕೇವಲ ಬೆಡ್‌ಶೀಟ್ ಹರಡಿ ಅಂಗಾತವಾಗಿ ಮಲಗಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಏಳುವುದರ ಬದಲು ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಗ್ಗುಲಾಗಿ ಕೈ ಊರಿ ಏಳಬೇಕು. ನೋವಿನ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಸಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಶಾಖ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇನ್ನು ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆ ತಗ್ಗುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಶಯ್ಯಾವಲಂಬಿಯಾಗಿರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಷ್ಟೆ ಮಾತ್ರ ಏಳಬಹುದು. ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಂತೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಲಘು-ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕೆಲ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು

ನಿಲ್ಲುವಾಗ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ನಿಂತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ, ಬಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ರೀತಿ ಕಾಯಬೇಕಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಧಾರ ಸಿಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಥವಾ ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಿಂತಿರಬೇಕು. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಾದರೆ ನೆಲದ ಮೇಲಾಗಲಿ ಎತ್ತರ ಕಮ್ಮಿಯಿರುವ ಹಲಗೆಯ ಮೇಲಾಗಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ಟೂಲಿನ ಮೇಲಾಗಲಿ, ಚೇರಿನ ಮೇಲಾಗಲೀ, ಬೆಂಚಿನ ಮೇಲಾಗಲೀ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 20 ನಿಮಿಷ ಸಂಪೂರ್ಣ ಒಂದೇ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಬರೆಯಬಾರದು.



ಭಾರೀ ವಾಹನ ಚಾಲಕರು ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯೆ, ಮಧ್ಯೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಾಹನ ಚಲಾಯಿಸುವಾಗ ಕಾಲು ಹಾಗೂ ಸೊಂಟವನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಕೆಳಗಿನಿಂದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾರ ಇರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಬಾಗಿ ಎತ್ತಲು



ತಲೆನೋವು



ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಷ್ಟೆ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸುಮಾರು ಎಂಟು ಕೋಟಿ ಜನರು ತಲೆ ನೋವಿನ ಔಷಧಿಗಳಿಗಾಗಿ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ರೂ.ಗಳನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ತಲೆನೋವಿನ ಗಂಭೀರತೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಲೆ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ ನೆಂದುಕೊಂಡರೆ ಇತರರು ಅದನ್ನು ಒಂದು ನೆಪ ಎನ್ನಲೂಬಹುದು. ಆದ ಆ ನೋವನ್ನು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಬಲ್ಲ. ಇದೇ ತಲೆನೋವಿನ ವ್ಯಂಗ್ಯ.

ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದ ಶೇ. 25 ರಷ್ಟು ಜನರು ಅಸಹನೀ ನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ನಿರಾಶೆ, ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಕುಂದಿದ ಕಾಯ ಕ್ಷಮತೆ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ತ ನೋವನ್ನು ಮೌನವಾಗಿಯೇ ಸಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ತಮ ತಲೆನೋವು ಇದೆ ಎಂದು ಮನೆಯವರಿಗೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಷ ತಿಳಿದರೆ ಎಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ಮೈಗಳ್ಳ, ಸೋಮಾರಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಎಂ ಭಯ ಅವರಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ನೋವುನಿವಾರ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪ ಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ವೈದ್ಯರು ಆ ನೋವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ ಸಾಮಾನ್ಯವೆಂದು ಭಾವಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ತಲೆನೋವಿನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳಿದ್ದು, ಮೊದಲು ಅದನ ಗುರುತಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಇದಾದ ನಂತರವೇ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಧ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಗೆಯ ತಲೆನೋವನ್ನು ಈಗ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಮುಂಬೈನ ಜಸ್‌ಲೋಕ್ ಮತ್ತು ಲೀಲಾವತಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ತಲೆನೋವಿನ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೂ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆಡ ಸಮಿತಿ, ಅಮೆರಿಕನ್ ಹೆಡೆಕ್ ಸೊಸೈಟಿ ಹಾಗೂ ವರ್ಲ್ಡ್ ಸೊಸೈಟಿ ಸದಸ್ಯರೂ ಆಗಿರುವ ಡಾ|| ರವಿಶಂಕರ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:

"ತಲೆನೋವು ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಔಷಧಿಗಳಿಂ ವಾಸಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಪೂರ್ತಿ ತಪಾಸಣೆಗೊಳಗಾಗುವುದು ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಇಇಜಿ, ಕ್ಯಾಟ್ ಸ್ಕ್ಯಾನ್, ಎಂ.ಆರ್. ಆ್ಯಂಜಿಯೋಗ್ರಫಿಗಳ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ಕಾಯಿಲೆಯ ಪೂರ್ಣ ವಿವರದ ಬಗ್ಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಹರಿಸಬೇಕು. ತಲೆನೋವು ಎಷ್ಟೊತ್ತ ಇರುತ್ತದೆ, ಎಲ್ಲಿ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ, ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಯಾವಾಗ ನೋವಾಗುತ್ತ

ಎತ್ತಿಸಬಾರದು. ಹಾಗೆ ಎತ್ತುವುದಾದರೆ ಸೊಂಟ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಾಗಿಸಿ ವ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಏಳುವಾಗ ಮೊಳಕಾಲಿಗೆ (ಮಂಡಿಗೆ) ಟ್ಟು ಏಳಬೇಕು. ನಡೆಯುವಾಗ ಮೃದುವಾದ, ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಸುಕವಲ್ಲದ ಚಪ್ಪಲಿ ಧರಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರದ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಚಪ್ಪಲಿ ಸುವುದು ಉತ್ತಮವಲ್ಲ.

ಮೆಟ್ಟಿಲು ಏರುವಾಗ ಯಾವುದೇ ಅವಸರ ಮಾಡದೆ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತಬೇಕು. ಬಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ ಹಿಂಬದಿಯ ಸೀಟುಗಳು ನೋವಿರುವವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಸೊಂಟ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಇತರರೂ ಈ ನಿಯಮ ಪಾಲಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಶಾಖ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೇ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ಹೃದ್ರೋಗ, ಅಸ್ತಮಾ, ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರೂ ಕೂಡ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೇ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಾರದು. ●

ತ್ತು ಎಷ್ಟು ಸಮಯದ ನಂತರ ನೋವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಾವ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಲ್ಲವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ? ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೋಡಬೇಕು. ವಲ್ಲದೇ ರೋಗಿಗೆ ಇರುವ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಗಾಯ, ಗೆದುಕೊಂಡ ಔಷಧಿ ಗಳು, ಜೀವನಶೈಲಿ, ನಿದ್ರೆ ಹೇಗೆ ರುತ್ತದೆ, ಚಿಕ್ಕಟ್ಟು ಒತ್ತಡಗಳ ಮಟ್ಟ, ಭಾವಾವೇಶ, ಟೊತಗುಂಟಾಗುವ ನೋವು-ಚಿಂತೆಗಳು, ಕೌಟುಂಬಿಕ ರಿಸ್ಥಿತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗೆಗೂ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು.

ತಲೆನೋವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ೀಡಲು ವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ರೋಗಿ ಇಬ್ಬರೂ ಕೂಡಿ ಅದರ ಾರಣ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ತಲೆ ನೋವಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಇದರಿಂದ ಶೀಘ್ರ ಗುಣಮುಖ ಹೊಂದಲು ಊಟ ಉಪಚಾರ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ಸಮಸ್ಯೆ ಅರಿತು, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಕುಟುಂಬದವರ ಮಿತ್ರರ ಸಹಾಯ ದಿಂದ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯ. ನಮ್ಮ ತಲೆನೋವಿಗೆ ನಾವೇ ಸ್ವಯಂವೈದ್ಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನೋವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಜಟಿಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ.

ತಲೆನೋವಿನ ಪ್ರಕಾರಗಳು

ತಲೆನೋವಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳು. ಮೊದಲನೆ ಯದು ಪ್ರಾಥಮಿಕ (Primary) ತಲೆನೋವು, ಎರಡನೆಯದು ಮಧ್ಯಮ (Secondary) ತಲೆನೋವು.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ತಲೆನೋವು

ಶೇ. 95ರಷ್ಟು ಜನರು ಈ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಯಾವುದೇ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ.

> **ತಲೆನೋವು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಬಹುಶಃ ತಲೆನೋವಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಲೋಕದಲ್ಲೀ ಇಲ್ಲವೇನೋ! ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ದಣಿವುಗಳ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿರುಸಿನ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದ ಒಂದು 'ಕೊಡುಗೆ'ಯೇ ಆಗಿರುವ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳಿವೆ. ನೀವು ಕೂಡ ತಲೆನೋವಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಧಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಇದನ್ನು ಅವಶ್ಯ ಓದಿ.**

ಈ ತಲೆನೋವು ತಲೆ ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮೆದುಳಿನ ಕೆಲವು ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ ಇದಕ್ಕೆ ಅತಿಯಾದ ಆತಂಕವೇ (Hyper Excitabality) ಕಾರಣ. ಟೆನ್ಷನ್, ಮೈಗ್ರೇನ್ ಮತ್ತು ಕ್ಲಸ್ಟರ್ ಇದರ ಮೂರು ವಿಧಗಳು.

ಒತ್ತಡದ ತಲೆನೋವು: ಅತಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಈ ತಲೆನೋವು ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ನಾಶ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಕಾರಣಗಳ ಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆ, ಒತ್ತಡ, ಸುಸ್ತು, ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯ, ಕಣ್ಣು ೋರೈಸುವ ಬೆಳಕನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು, ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಗಣಕಯಂತ್ರದ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಹಾಗೂ ಅತಿಯಾಗಿ ದೂರದರ್ಶನ ವೀಕ್ಷಿಸುವುದ ರಿಂದ ಒತ್ತಡದ ತಲೆನೋವು (Tension) ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಹಿಂದಲೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುಗಳಿಗೂ ನೋವು ಆವರಿಸಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳಿಂದ, ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ಗಂಟನ್ನು ಇಡುವುದರಿಂದ, ಶರೀರವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ನೆಮ್ಮದಿಯೆನಿಸುತ್ತದೆ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ. ಟೈಪಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ, ಬರೆಯುವಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವಾಗ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

ಅರೆತಲೆನೋವು (ಮೈಗ್ರೇನ್): ಇದು ಕೂಡ ಶೀರಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ತೀವ್ರತರ ತಲೆನೋವು. ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟು ಬರುವ ಈ ತರಹದ ತಲೆನೋವು ತನ್ನ ತೀವ್ರತೆ, ಮರುಕಳಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಲ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೂ ಸಹ ಸರಿಯಾದ ಕಾರಣಗಳು ಇನ್ನೂ ಗೊತ್ತಾಗಿಲ್ಲ. ಮದ್ಯಸೇವನೆ, ತೀವ್ರ ಉದ್ವೇಗ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು, ಅತಿನಿದ್ರೆ ಅಥವಾ ನಿದ್ರಾನಾಶ, ಉಪವಾಸ, ಋತುಸ್ರಾವ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಚಾಕೊಲೇಟ್‌ಗಳು, ಮೈಗ್ರೇನನ್ನು ಉಲ್ಬಣಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಈ ನೋವು ಕೇವಲ ಅರ್ಧತಲೆಯನ್ನು ಬಾಧಿಸಬಹುದು. ನಾಡಿಮಿಡಿತದಂತಹ ಸ್ಪಂದನ ಇಲ್ಲವೇ ತೀವ್ರವಾದ ನೋವಿನಿಂದ ಕಂಡಿರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಫೋಟೋಫೋಬಿಯಾ (ಬೆಳಕನ್ನು ಕಂಡರೆ ಭಯ) ಮತ್ತು ಫೋನೋ ಫೋಬಿಯ (ಶಬ್ದ ಕೇಳಿದರೆ ಭಯವುಂಟಾಗುವುದು) ಜೊತೆಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ತಲೆನೋವು 4ರಿಂದ 72 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದಿಂದ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ದೃಷ್ಟಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಅರ್ಧ ಶರೀರದ ಸಂಜ್ಞಾನಾಶ. ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮುಂದೆ ನಕ್ಷತ್ರದಂತಹ ಕೋರೈಸುವ ಬೆಳಕು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಕಾಲಾವಧಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 20 ನಿಮಿಷದಿಂದ 60 ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ತಲೆನೋವು ವಾಕರಿಕೆ/ವಾಂತಿ ಅಥವಾ ಶಬ್ದಭಯಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಮೈಗ್ರೇನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕ್ಲಸ್ಟರ್ ಹೆಡೇಕ್: ಇದನ್ನು ಸುಸೈಡ್ ಅಥವಾ ಅಲಾರ್ಮ್ ಕ್ಲಾಕ್ ತಲೆನೋವು ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ನೋವು ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದು, ಕೆಲವೇ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಬೆಳೆದು ಮುಖದ ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೋವು ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿದಹಾಗಿರುತ್ತದೆ. 15 ನಿಮಿಷಗಳಿಂದ 3 ಗಂಟೆಗಳ ತನಕ ಇರುವ ಈ ನೋವು ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಕಾಣಿಸಿ, ವಾರಗಟ್ಟಲೇ ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ವರ್ಷದ ತನಕ ಕಾಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ಏರುವ ಇಳಿಯುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಈ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್ಸ್, ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಕ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಇದರ ಔಷಧಿ.

ಮಧ್ಯಮ ತಲೆನೋವು ಇದರ ವಿಧಗಳು:

ಅಲರ್ಜಿ ಹೆಡೇಕ್: ಇದರಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವಿನ ಜೊತೆಗೆ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರುತ್ತದೆ. ಅಲರ್ಜಿ, ಹೂವಿನ ಪರಾಗ ಕಣ, ಪೆಟ್ರೋಲ್, ಮಾಲಿನ್ಯ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಅಲರ್ಜಿಯ ಕಾರಣ ಕಂಡುಕೊಂಡು ಔಷಧ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಎನ್ಯೂರಿಸಂ ಹೆಡೇಕ್: ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ದುರ್ಬಲ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು ಉಬ್ಬಿ ತಲೆಯ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅತಿ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್ ಹೆಡೇಕ್: ಮೆದುಳಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇದರ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಕತ್ತನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವುದು ಅಥವಾ ತಿರುಗಿಸುವುದರಿಂದ ನೋವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ಉಬ್ಬುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಕತ್ತಿನ ಮೂಳೆಗಳ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಅಪರಿಚಿತ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಹ್ಯಾಂಗೋವರ್ ಹೆಡೇಕ್: ಇದರಲ್ಲಿ ತಲೆಪೂರ್ತಿ ಚುಚ್ಚಿದಂತೆ ತಿರುಗಿದಂತೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯೊಣಗುವುದು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ದುರ್ಬಲತೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಡಿಬಿಡಿ, ವ್ಯಾಕುಲತೆ, ಖಿನ್ನತೆ ಕೂಡಾ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯಸೇವನೆಯಿಂದ ಇದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೈ ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್ ಹೆಡೇಕ್: ತಲೆನೋವು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಲಕ್ಷಣವಾದರೂ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನೂ ಇಲ್ಲ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತಲೆನೋವು ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಇದ್ದು, ನಂತರ ಇಳಿಯತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು.

ಹಂಗರ್ ಹೆಡೇಕ್: ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಾಗ ಹಸಿವಿನ ಕಾರಣದಿಂದ ಈ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಅತಿನಿದ್ರೆ, ಉಪವಾಸ, ತಿನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಗಡಿಬಿಡಿ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಒಮ್ಮೆಲೇ ಬಹಳಷ್ಟು ತಿನ್ನುವ ಬದಲು ಆಗಾಗ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿ.

ಹೆಡ್ ಇಂಜುರಿ ಹೆಡೇಕ್: ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದು ತಲೆಗೆ ಏಟಾದಾಗ ಈ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿದ್ದು, ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವುದು, ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ತೊಂದರೆ, ಚಿಂತೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಸಿಡುಕು, ನಿರಾಶೆ, ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತಿತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ನರಕೋಶಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಈ ತಲೆನೋವು ಬರಬಹುದು. ಮನೋವೈದ್ಯರ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಯಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನೋವುನಿವಾರಕ ಗುಳಿಗೆಗಳು, ಶಾರೀರಿಕ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಸಡಿಲ ಗೊಳಿಸಿ ಆರಾಮ ನೀಡುವ ತಂತ್ರಗಳೇ ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧ.

ಮೆಡಿಕೇಶನ್ ಹೆಡೇಕ್: ಇತರ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಬರುವ ತಲೆನೋವೇ ಮೆಡಿಕೇಶನ್ ಹೆಡೇಕ್. ಇದು ಹೃದಯ ರೋಗ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಆಸಿಡಿಟಿ, ಅಲ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಬರಬಹುದು.

ಬ್ರೈನ್ ಡಿಸೀಸ್ ಹೆಡೇಕ್: ಬ್ರೈನ್ ಟ್ಯೂಮರಿನ ಶೇ. 3ರಷ್ಟು ಲಕ್ಷಣ ಈ ತಲೆನೋವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬ್ರೈನ್‌ಟ್ಯೂಮರ್‌ನ ಮೊದಲ ಲಕ್ಷಣ ಅಥವಾ ಹಂತ ಇದಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ದೃಷ್ಟಿ ತೊಂದರೆ, ಮಾತಾಡುವ ಇಲ್ಲವೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬದಲಾವಣೆ, ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ನಂತರ ತಲೆನೋವು ಆರಂಭವಾಗಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ತಿರುಗುವಾಗ, ಕೆಮ್ಮುವಾಗ, ಸೀನು ವಾಗ ಅಥವಾ ಶೌಚದ ವೇಳೆ ಇದರ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಬ್ರೈನ್ ಟ್ಯೂಮರ್ ಆಪರೇಶನ್ ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಮೆನಿಂಜೈಟಿಸ್: ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಅದರ ಬಳ್ಳಿಯ ಸುತ್ತ ಹರಡಿರುವ ಮೆನಿಂಜಸ್‌ನ ತೆಳು ಪದರದ ಉಬ್ಬುವಿಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ತಲೆನೋವು, ತೀವ್ರಜ್ವರ, ವಾಂತಿ, ಕತ್ತು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಎಕ್ಸರ್ಷನ್ ಹೆಡೇಕ್: ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮ ಅಥವಾ ಅದರ ನಂತರ ಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಲೆನೋವಿದು. ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಸೈನುಸೈಟಿಸ್ ಹೆಡೇಕ್: ಶೀತ-ನೆಗಡಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಊದಿಕೊಂಡು ಆಗುವ ನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಆಸು-ಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಳಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಹಾಕುವಾಗ ಅದರ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಮೂಗಿನಿಂದ ಶಾಖ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕಣ್ಣಿನ ಹಿಂಭಾಗ ಹಾಗೂ ಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿ ಟಾವೆಲ್ ಇಡುವುದರಿಂದ ಇದು ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಟಿ.ಎಂ.ಜೆ. ಹೆಡೇಕ್: ಇದರ ಪೂರ್ಣ ಹೆಸರು ಟೆಂಪರೋಮೆಂಡಿಬ್ಯೂಲರ್ ಜಾಯಿಂಟ್ ಹೆಡೇಕ್. ಇದು ಕಿವಿಯ ಮುಂಭಾಗ ದವಡೆ ಕೂಡುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲು ಹಾಗೂ ದವಡೆಯನ್ನು ಹೇಗ್ಗೇಗೋ ತಿರುಗಿಸುವುದರಿಂದ, ಮುಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಅಂದರೆ ಬಾಯಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಶಾಖ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಉಪಚಾರ.

ಕಣ್ಣಿನ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ತಲೆನೋವು: ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ, ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಟಿ.ವಿ ಅತಿಯಾಗಿ ನೋಡುವುದರಿಂದ ಈ ತಲೆನೋವು ಬರಬಹುದು.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

"ಜೀವನಾಡಿ" ಗೀಗ ಓದುಗರ ಕ್ಷೇಮದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ!

"ಜೀವನಾಡಿ" ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ ಕಳೆದ ಐದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕನ್ನಡಿಗರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಕ್ಷೇಮಕರ ಬದುಕಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸುತ್ತ ಬಂದಿರುವುದು ಸರಿಯಷ್ಟೇ. ಈಗ "ಜೀವನಾಡಿ" ತನ್ನ ಓದುಗರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬೆಂಬಲ ಒದಗಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಯೋಜನೆಯೊಂದನ್ನು ರೂಪಿಸಿದೆ. ನ್ಯಾಶನಲ್ ಇನ್‌ಶ್ಯೂರನ್ಸ್ ಕಂಪನಿ ಲಿಮಿಟೆಡ್‌ನ ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ "ಜೀವನಾಡಿ" ತನ್ನ ಓದುಗರಿಗೆ ಒದಗಿಸಲಿರುವ ಸೌಲಭ್ಯದ ವಿವರಗಳು ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ:

ಯೋಜನೆ - 1

1. **ನೀವು ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕಿರುವ ಮೊತ್ತ: 160ರೂ.ಗಳು.**
2. ನಿಮಗೆ ದೊರೆಯುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು:
   - "ಜೀವನಾಡಿ" ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಯ 12 ಸಂಚಿಕೆಗಳು

     ಮತ್ತು
   - 25,000ರೂ. ಮೊತ್ತದವರೆಗಿನ **ಅಪಘಾತ ವಿಮೆಯ ಸೌಲಭ್ಯ+** ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವೆಚ್ಚ (25,000 ರೂ.ಗಳ ಮಿತಿಗೊಳಪಟ್ಟು)

ಯೋಜನೆ -2

1. ನೀವು ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕಿರುವ ಮೊತ್ತ: **180ರೂ.ಗಳು.**
2. ನಿಮಗೆ ದೊರೆಯುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು:
   - "ಜೀವನಾಡಿ" ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಯ 12 ಸಂಚಿಕೆಗಳು

     ಮತ್ತು
   - 50,000ರೂ.ಗಳ ಮೊತ್ತದವರೆಗಿನ **ಅಪಘಾತ ವಿಮೆಯ ಸೌಲಭ್ಯ+** ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವೆಚ್ಚ (50,000ರೂ.ಗಳ ಮಿತಿಗೊಳಪಟ್ಟು)

ಈ ಯೋಜನೆಗಳಿಗೆ ಯಾರು ಅರ್ಹರು?

3 ವರ್ಷದಿಂದ 75 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಎರಡು ಯೋಜನೆಗಳಿಗೆ ಅರ್ಹರು.

ಈ ಯೋಜನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದಷ್ಟು ವಿವರ

ಈ ವಿಮಾ ಪಾಲಿಸಿಯು ಎರಡು ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಭಾಗ :1

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಪಘಾತ (Personal Accident) - ಈ ಪಾಲಿಸಿಯನ್ವಯ ವಿಮೆ ಮಾಡಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಪಘಾತಕ್ಕೀಡಾದಾಗ, ಅಂದರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಬಾಹ್ಯಮೂಲಗಳಿಂದ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವಾಗ ಕಾರೊಂದು ಬಂದು ಗುದ್ದುವುದು, ಬಾತ್‌ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಜಾರಿಬಿದ್ದು ಕೈ-ಕಾಲು ಮುರಿದುಕೊಳ್ಳುವದು ಇತ್ಯಾದಿ) ಅಪಘಾತಕ್ಕೀಡಾಗಿ ಗಾಯಗೊಂಡರೆ ವಿಮಾ ಕಂಪನಿಯು ಅಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವಿಮೆಯ ಮೊತ್ತ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ:

- ಅಪಘಾತದಿಂದಾದ ಗಾಯದಿಂದಾಗಿ ಅಪಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಸಾವಿಗೀಡಾದರೆ, ಅಂದರೆ ಆ ಗಾಯವು ಮೃತ್ಯುವಿಗೆ ನೇರ ಕಾರ್ಣವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ವಿಮೆಯ ಪೂರ್ಣಮೊತ್ತ.
- ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳ ದೃಷ್ಟಿ ನಶಿಸಿದರೆ ಹಾಗೂ ಎರಡೂ ಕೈ,ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಂಡರೆ ಮಾಡಿಸಿರುವ, ವಿಮೆಯ ಪೂರ್ಣಮೊತ್ತ.
- ಒಂದು ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಹಾನಿಯಾದರೆ; ಒಂದು ಕೈ/ಒಂದು ಕಾಲು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ವಿಮೆಯ ಮೊತ್ತದ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಮೊತ್ತ.
- ಗಾಯವು ಶಾಶ್ವತ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ವಿಮೆಯ ಪೂರ್ಣಮೊತ್ತ.

ಭಾಗ :2

ರಸ್ತೆ/ರೈಲು ಅಪಘಾತಗಳಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾದ ದೈಹಿಕ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಆಗುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವೆಚ್ಚ ಪಾವತಿ.

ಸೂಚನೆ: ಇಲ್ಲೊಂದು ಮಾತು- ಈ ಯೋಜನೆಗಳಡಿ ವಿಮೆ ಮಾಡಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ **ನ್ಯಾಶನಲ್ ಇನ್‌ಶೂರನ್ಸ್ ಕಂಪನಿ ಲಿಮಿಟೆಡ್** ನೇರವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕಟ್ಟಿರುವ ಕಂತಿನ ಮೊತ್ತಕ್ಕೆ (Premium) ರಸೀತಿಗಳನ್ನು ಅವರವರಿಗೇ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ವಿಮೆ ಮಾಡಿಸಿದವರಿಗೆ ಲಭಿಸಬೇಕಿರುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುವುದೂ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯೇ.

ಮತ್ತೆ ಈ ಯೋಜನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ **ದಿಕ್ಸೂಚಿ (ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ) ಪ್ರೈ**.ಲಿ.ನ ಪಾತ್ರ ಏನು? ಅದು-

- ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ ಯೋಜನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸದಸ್ಯರಿಂದ ಸಂದಾಯವಾಗುವ ಹಣ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು.
- ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿವರಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ವಿಮಾ ಕಂಪನಿಗೆ ಒದಗಿಸುವುದು.
- "ಜೀವನಾಡಿ"ಯ 12 ಸಂಚಿಕೆಗಳನ್ನು ಸದಸ್ಯ ಚಂದಾದಾರರಿಗೆ ಕಳಿಸಿಕೊಡುವುದು.

"**ದಿಕ್ಸೂಚಿ"(ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ) ಪ್ರೈ**.ಲಿ. ನ ಪಾತ್ರ ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತ.

ವಿಮಾ ಮೊತ್ತ ಪಾವತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಏನಾದರೂ ತಕರಾರುಗಳು ತಲೆದೋರಿದಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಶನಲ್ ಇನ್‌ಶ್ಯೂರನ್ಸ್ ಕಂಪನಿಯ ತೀರ್ಮಾನವೇ ಅಂತಿಮ.

'ಮೆಡಿಕ್ಲೇಮ್ ಪಾಲಿಸಿ'

ಯೋಜನೆ : 3

1. ನೀವು ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕಿರುವ ಮೊತ್ತ: **610ರೂ.ಗಳು.**
2. ನಿಮಗೆ ದೊರೆಯುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು:
   - "ಜೀವನಾಡಿ" ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಯ 12 ಸಂಚಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು
   - **'ಮೆಡಿಕ್ಲೇಮ್ ಪಾಲಿಸಿ'** ಯನ್ವಯ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗಿನ **ಆರೋಗ್ಯ ವಿಮಾ ಸೌಲಭ್ಯ** (50,000ರೂ.ಗಳಿಗೆ)

ಯೋಜನೆ : 4

1. ನೀವು ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕಿರುವ ಮೊತ್ತ: **1075ರೂ.ಗಳು.**
2. ನಿಮಗೆ ದೊರೆಯುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು:
   - "ಜೀವನಾಡಿ" ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಯ 12 ಸಂಚಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು
   - **'ಮೆಡಿಕ್ಲೇಮ್ ಪಾಲಿಸಿ'** ಯನ್ವಯ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗಿನ **ಆರೋಗ್ಯ ವಿಮಾ ಸೌಲಭ್ಯ** (1,00,000ರೂ.ಗಳಿಗೆ)

ಈ ಯೋಜನೆಗಳಿಗೆ ಯಾರು ಅರ್ಹರು?

45 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೂರನೇ ಹಾಗೂ ನಾಲ್ಕನೇ ಯೋಜನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಚಂದಾದಾರರಾಗಬಹುದು.

ಮುಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿರುವ ಅರ್ಜಿ ತುಂಬಿ ಕಳುಹಿಸಿ

ಅರ್ಜಿ ಫಾರ್ಮ್

ಗೆ,

ದಿಕ್ಸೂಚಿ (ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ)ಪ್ರೈ.ಲಿ,

ಮಾನ್ಯರೇ,

ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಹೆಸರನ್ನು **ಯೋಜನೆ : 1** ☐ **ಯೋಜನೆ : 2** ☐ **ಯೋಜನೆ : 3** ☐ **ಯೋಜನೆ : 4** ☐ ಕ್ಕೆ ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ,

ನಾನು ಈ ಮೂಲಕ **ರೂ. 160**(ಯೋಜನೆ :1)/ **ರೂ. 180** (ಯೋಜನೆ :2)/ **ರೂ. 610**(ಯೋಜನೆ :3)/ **ರೂ. 1075** (ಯೋಜನೆ :4) ರ ಡಿ. ಡಿ. ಯನ್ನು ಇದರೊಂದಿಗೆ ಲಗತ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇ

ಬ್ಯಾಂಕಿನ ಹೆಸರು --

ಡಿ. ಡಿ. ಕ್ರ. ------------------------------ ದಿನಾಂಕ: ------------ ಸಂದಾಯವಾಗುವ ಸ್ಥಳ---------------- ಬೆಂಗಳೂರು

ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೆ **ಜೀವನಾಡಿಯ** ಸಂಚಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಳಿಸಿಕೊಡಿ ಮತ್ತು ನನ್ನ ವಿವರಗಳನ್ನು **ನ್ಯಾಶನಲ್ ಇನ್‌ಶೂರನ್ಸ್ ಕಂಪನಿ ಲಿಮಿಟೆಡ್**‌ಗೆ ಕಳಿಸಿಕೊಡಿ.

ನನ್ನ ವಿವರಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

ಹೆಸರು (ದಪ್ಪಕ್ಷರಗಳಲ್ಲಿ) --

ವಯಸ್ಸು:---------- ಲಿಂಗ: ಪು. ☐ ಸ್ತ್ರೀ ☐ ಜನ್ಮ ದಿನಾಂಕ: ----------------

ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ: -------------------------- ಉದ್ಯೋಗ: ------------------------

ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ : --

-- ಪಿನ್-------------

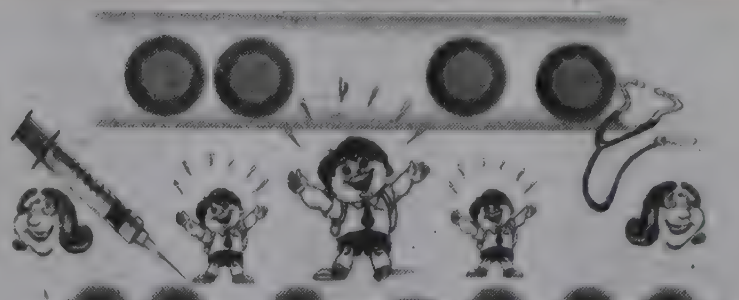
ದೂರವಾಣಿ: -------------------------- ಇ-ಮೇಲ್: --------------------------

ಈ ಅರ್ಜಿ ನಮೂನೆಯೊಂದಿಗೆ **ದಿಕ್ಸೂಚಿ (ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ) ಪ್ರೈ.ಲಿ. ಬೆಂಗಳೂರು** ಇವರಿಗೆ ಸಂದಾಯವಾಗುವಂತೆ ಕಾ ಮಾಡಿದ ಡಿ. ಡಿ. ಯನ್ನು ಲಗತ್ತಿಸಿ, ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ.

ದಿಕ್ಸೂಚಿ (ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ) ಪ್ರೈ.ಲಿ.

ನಂ. 122 ವೈ, ಸನ್‌ರೈಜ್‌ಪ್ಲಾಜಾ, 3ನೇ ವೈ ಬ್ಲಾಕ್, ವಾಟಾಳ್‌ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010

ಈ ಕೂಡಲೇ ಚಂದಾದಾರರಾಗಿ!
ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೊಂದು ರಕ್ಷಣೆ ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ!!



ನಗೆ ಗುಳಿಗೆಗಳು

ಒಂದು ಗಂಟೆ

ರೋಗಿ: ''ಡಾಕ್ಟರ್ ಸರ್, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ದು ಗಂಟೆ ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳೇ ಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.''

ಡಾಕ್ಟರ್: ''ನೀನು ಮುಂಜಾನೆ ಎಷ್ಟು ಟೆಗೆ ಏಳುತ್ತಿ ?''

ರೋಗಿ: ''ಆರು ಗಂಟೆಗೆ.''

ಡಾಕ್ಟರ್: ''ಹಾಗಾದರೆ ನೀನು ನಾಳೆಯಿಂದ ುಗಂಟೆಗೆ ಏಳು....''

o o o

ಉಚಿತವಾಗಿ

ನರ್ಸ್‌ವೊಬ್ಬಳು ಕಾಂಪೌಂಡರ್‌ಗೆ ಚುಂಬಿಸು ುವುದನ್ನು ಕಂಡ ಡಾಕ್ಟರ್ ಅವರಿಬ್ಬರನ್ನು ಾಟಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ:

"ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಇದೇ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ನೇಮಿಸಿ ಂಡಿರುವೇನೇನು?

ಕಾಂಪೌಂಡರ್: (ತನ್ನದನ್ನು ಸಮರ್ಥನೆ ಮಾಡಿ ಳ್ಳುತ್ತಾ) ಸರ್, ನಾನು ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ್ರೀಯಾಗಿ, ಅದೂ ಸಮಯ ಉಳಿದಾಗ... ಾಡುತ್ತೇನೆ...''

o o o

ಮೂರ್ಖ

ಡಾಕ್ಟರ್: (ಅಜ್ಜನ ಕಾಲು ತಪಾಸಿಸುತ್ತಾ) ಅಜ್ಜ ವರೆ, ಈ ನಿಮ್ಮ ಕಾಲಿನ ನೋವು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಂದಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದೆ.

ಅಜ್ಜ: ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಾಹೇಬರೇ, ನನ್ನನ್ನು ಮೂರ್ಖನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಡಿ, ನನ್ನ ಎರಡನೆಯ ಾಲು ಸಹ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ?

o o o

ಚಾಂಪಿಯನ್

ಸ್ವಿಮಿಂಗ್‌ಪೂಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಳಿಯುವ ಮುನ್ನ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಶೂಗಳನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಇಟ್ಟು ಅಲ್ಲೊಂದು ಸಂದೇಶ ಬರೆದಿಟ್ಟ. ''ನನ್ನ **ಶೂಗಳನ್ನು ಯಾರೂ ಕದಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಾರದು-ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಚ್ಯಾಂಪಿಯನ್**

ಆತ ಸ್ವಿಮಿಂಗ್‌ಪೂಲ್‌ನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಂದಾಗ ಆತನ ಶೂಗಳು ನಾಪತ್ತೆಯಾಗಿದ್ದವು. ಅವುಗಳ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚೀಟಿ ಇತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಬರೆಯಲಾಗಿತ್ತು. ''ನನ್ನನ್ನು **ಹಿಡಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಡಿ- ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ಚಾಂಪಿಯನ್**

ಹೊಸ ಕಾರು

ಪತ್ನಿ: (ವೈದ್ಯ ಪತಿಗೆ ತನ್ನ ಅಸಂತೋಷ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾ) ನೀವು ಪ್ರತಿಸಲ ಹೊಸ ಕಾರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಾದ ನಂತರ ಬದಲಾಯಿಸಿ, ಹೊಸ-ಹೊಸ ಮಾಡೆಲ್ ಕಾರುಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವುದೇಕೆ?

ಡಾಕ್ಟರ್: ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಹುಟ್ಟಿಸಲು. ನನ್ನ ಪ್ರ್ಯಾಕ್ಟೀಸ್ ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ತೋರಿಸಲು.

o o o



ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ಇಲಿ ಹಿಡಿಯುವುದು ಬಿಟ್ಟು ಶುದ್ಧ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಯಾಗಿದ್ದೆ!

ಅಸಲಿ - ನಕಲಿ

ಓರ್ವ ಮುಖಂಡ ವಿದೇಶ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದ. ಅಲ್ಲಿನ ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಅವರ ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾ-

ಅಧಿಕಾರಿ: ''ಮುಖಂಡರೆ, ನಿಮ್ಮ ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ ನಕಲಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್‌ನ ಫೋಟೋದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ತಲೆ ಬೋಳಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಒರಿಜನಲ್ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲುಗಳಿವೆ.''

ಮುಖಂಡ: ''ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ ನಕಲಿಯಲ್ಲ, ನೀವು ಒರಿಜನಲ್ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿರುವ ನನ್ನ ತಲೆ ನಕಲಿ. ಇದೋ ಇಲ್ಲಿ ನೋಡಿ....''

o o o

ಬಾಡಿಗೆ

ವೈದ್ಯಪ್ರೇಮಿ: (ಪ್ರೇಯಸಿಗೆ) ನಾನು ನಿನ್ನ ಹೃದಯಾಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಎಂದೆಂದೂ ಇರ ಬಯಸುತ್ತೇನೆ...''

ಪ್ರೇಯಸಿ: ''ಆದರೆ, ಈ ತಿಂಗಳೂ ಕೂಡ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಆ ಕೋಣೆಯ ಬಾಡಿಗೆಯನ್ನೇ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲವಲ್ಲ....''

o o o

ದಾನ

ಪತ್ನಿ: ತನ್ನ ಜಿಪುಣ ವೈದ್ಯಪತಿಗೆ ಕೇಳಿದಳು-

''ನೀವು ಈವರೆಗೆ ಎಂದಾದರೂ, ಯಾರಿಗಾದರೂ, ಏನನ್ನಾದರೂ ದಾನ ಮಾಡಿದ್ದೀರಾ?''

ಪತಿ: (ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜವಾಗಿ)''ಯಾಕಿಲ್ಲ? ನಾನು ಪ್ರತಿ ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡೋದಿಲ್ಲವೆ... ಮತದಾನ''.

o o o

ಆಭರಣ

ತಾಯಿ (ಮಗಳಿಗೆ): ''ಮಗಳೆ, ಗಮನವಿರಲಿ, ನಾರಿಗೆ ಲಜ್ಜೆಯೇ ಆಭರಣ.''

ಮಗಳು : ''ಇಂದಿನ ಗುಂಡಾಗಿರಿ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಆಭರಣವನ್ನು ತೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರಾದರೂ ಯಾರಮ್ಮ?''

o o o

ಮೆಚ್ಚಿನ.....

ಡಾಕ್ಟರ್: (ರೋಗಿಗೆ)ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಹಣ್ಣು ಕಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಅಂದಹಾಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಮೆಚ್ಚಿನ ಹಣ್ಣು-ಕಾಯಿ ಯಾವುದು?

ರೋಗಿ: (ದುಃಖಿತನಾಗಿ) ನನ್ನ ಮೆಚ್ಚಿನ ಕಾಯಿ....ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ.

o o o

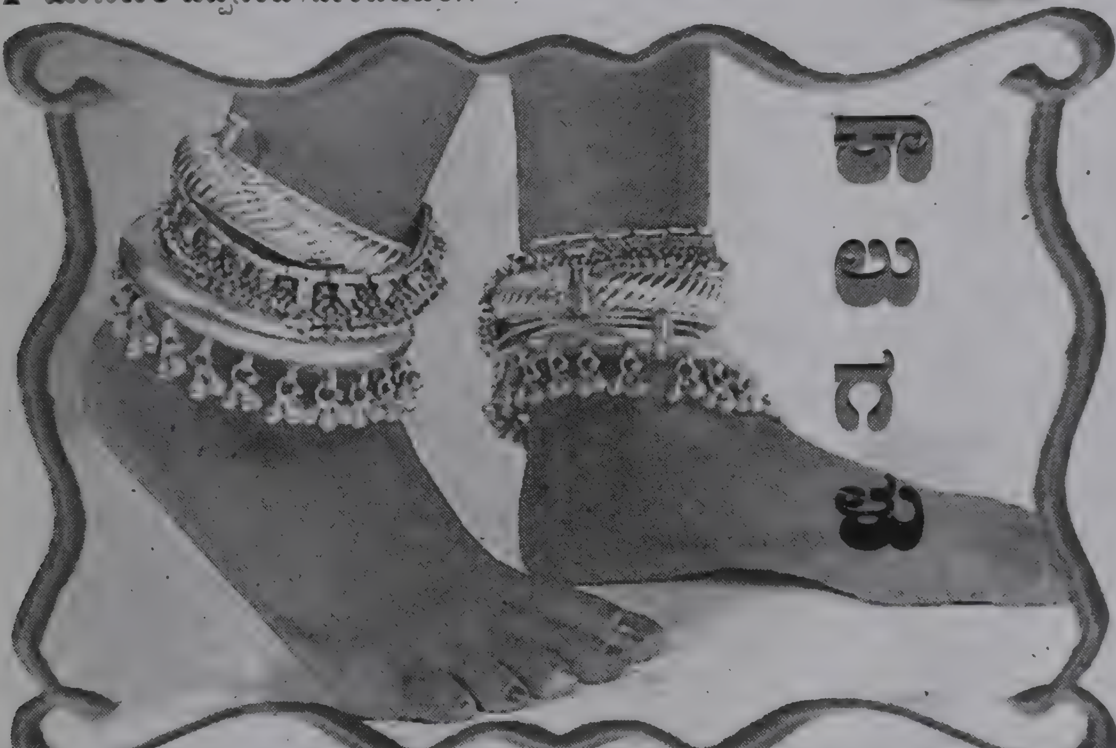
• ಕೆ.ರತ್ನಾ

ನಮ್ಮ ದೇಹ ಏನನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ?

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಇತರ ಭಾಗದೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿದರೂ ಕಾಲುಗಳೇ ಉದ್ದ. ಇವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧದಷ್ಟಿರುತ್ತವೆ.

ಕಲಾವಿದರು ಮನುಷ್ಯನ ಚಿತ್ರ ಬರೆಯಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡಾಗ, ದೇಹವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಸಮಬಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ:

- ಅಂಗಾಲಿನಿಂದ ಮೊಣಕಾಲ ಚಿಪ್ಪಿನವರೆಗೆ
- ಮೊಣಕಾಲ ಚಿಪ್ಪಿನಿಂದ ಸೊಂಟದವರೆಗೆ



- ಸೊಂಟದಿಂದ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟಿನವರೆಗೆ
- ಅಲ್ಲಿಂದ ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದವರೆಗೆ

ಅಂದಹಾಗೆ ಇವು ಯುಕ್ತ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ನಾಲ್ಕು ಸಮಭಾಗಗಳು! ಯುಕ್ತ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮುನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ದೇಹ ದಳತೆಗಳು ತುಸು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪಾದದಿಂದ ಸೊಂಟದವರೆಗಿರುವ ಕಾಲುಗಳ ಭಾಗಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸೊಂಟದಿಂದ ಮೇಲಿನ ದೇಹ ಭಾಗ ತುಸು ಉದ್ದವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಎಲುಬುಗಳಿವೆ:

- ಬಲವಾಗಿರುವ ತೊಡೆ ಎಲುಬು - ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಅತಿ ಉದ್ದದ ಎಲುಬು ಇದೇ.
- ಮೊಣಕಾಲು ಚಿಪ್ಪು - ಮೊಣಕಾಲ ಬಳಿ ಎಲುಬುಗಳ ಕೀಲಿಗೆ ಇದು ರಕ್ಷಣಾ ಕವಚದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಅದರ ಕೆಳಗೆ ಪಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಟಿಬಿಯಾ, ಫಿಬುಲಾ ಎನ್ನುವ ಇನ್ನೆರಡು ಎಲುಬುಗಳಿವೆ.

357 ಮೈಲು ಸತತ ನಡಿಗೆ

ಸಾಕಷ್ಟು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ತೊಡೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು. ಮೀನುಖಂಡಗಳಿಂದಾಗಿ ನಾವು ನಡೆಯಬಲ್ಲೆವು, ಓಡಬಲ್ಲೆವು, ಕುಣಿಯಬಲ್ಲೆವು, ಒದೆಯಬಲ್ಲೆವು, ಈಜಬಲ್ಲೆವು.... ಹೀಗೆ ಮಾಡಬಲ್ಲೆವು. ಆಯಾ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ನಮೂದಾದ ದಾಖಲೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ (ಇವು ಆಗಾಗ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆನ್ನಿ):

- ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಎಲ್ಲೂ ನಿಲ್ಲದೆ, ಸತತ 357 ಮೈಲಿ ನಡೆದಿದ್ದಾನೆ.
- ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಐದು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಎಲ್ಲೂ ನಿಲ್ಲದೆ 353 ಮೈಲು ಓಡಿದ್ದಾನೆ.
- ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಮೂರೂವರೆ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸತತ 299 ಮೈಲು ಈಜಿ ದಾಖಲೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆ.
- ಮಗದೊಬ್ಬ ಏಳಡಿ ಎಂಟೂ ಮುಕ್ಕಾಲಿಂಚು (2.35 ಮೀ.) ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಜಿಗಿದರೆ, ಮತ್ತೊಬ್ಬ 29 ಅಡಿ 2 $^1/_1$ (8.90 ಮೀ.) ದೂರ ಜಿಗಿದು ದಾಖಲೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ್ದಿದೆ.

ಮೇಲಿನ ದಾಖಲೆಗಳು ಲಕ್ಷಾಂತರ ವರ್ಷ ಕಾಲ ಬೇಟೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಬೆಂಬತ್ತುವ ತೋರ್ಪಡಿಸಿದ ನೈಪುಣ್ಯಕ್ಕೆ ಚಿಹ್ನೆಗಳೆನ್ನಬಹುದು

ಸಹನೆಗೂ ಸತ್ವಕ್ಕೂ ಚಿಹ್ನೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಕಾ ಗಳ ಉದಾಹರಣೆ ನೀಡುವುದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯ ವೇನೂ ಇಲ್ಲ.

ಮೋಹಗೊಳಿಸುವ ನೀಳ್ಗಾಲುಗಳು

ಕಾಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸಮ್ಮೋಹಕಾ ಗಳೆಂಬುದಾಗಿಯೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ವರ್ಣಿ ತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ಕಾಲುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ದೊಡ್ಡ ಕಾಲುಗಳು ಉದ್ದವಾಗಿರುತ್ತವೆ (ದೇಹದಳತೆ ಅನುಪಾತಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ). ಆದ್ದರಿಂದ ಕಾ ಗಳನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಗೆ ಚಿಹ್ನೆ ಎನ್ ದ್ದುಂಟು.

ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಪುರ ರನ್ನು ಕೆಣಕಲು ತಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳ ಸೌಂದರ್ಯ ವನ್ನು ಒಂದು ಸಾಧನವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಅಲ್ಲಿನ ಉಡುಪುಗಳ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ವಿ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿ ಕಾಲುಗಳ ಪ್ರದರ್ಶ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡೇ ಬರಲಾಗಿದೆ.

— ಆರ್.ವಿ. ಕಟ್ಟೀಮನಿ, ತವಶ

ಕಳೆದ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಹಿಮ್ಮ ಕಂಡು ಬಂದರೂ ಅದನ್ನೊಂದು ಭಯಂಕರ ಅಸಭ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶನ ಎಂಬುದಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗಿನ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಮಾಡುವುದೇ ನಿಷಿದ್ಧವಾಗಿತ್ತು.



ನಮ್ಮ ಮನೋಲಹರಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ ನಡಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ನಾವು ಧರಿಸುವ ಚಪ್ಪಲಿ, ಶೂಗಳ ಭಾರ, ಆಳವಡಿಕೆಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿಯೂ ನಮ್ಮ ನಡಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇನೇ ಇದ್ದರೂ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಅವನದೇ ಆದ ನಡಿಗೆಯ ಶೈಲಿ ಎನ್ನುವುದೊಂದಿದೆ ಎನ್ನುವುದಂತೂ ವಾಸ್ತವ.

ಕಳೆದ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಕಂಡು ಬಂದರೂ ಅದನ್ನೊಂದು ಭಯಂಕರ ಅಸಭ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶನ ಎಂಬುದಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗಿನ ಸಭ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಮಾಡುವುದೇ ನಿಷಿದ್ಧವಾಗಿತ್ತು.

ಪ್ರಥಮ ಪ್ರಪಂಚಯುದ್ಧದ ನಂತರ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. 1920ರ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಯುವತಿಯರು ಮೀನಖಂಡ, ಮೊಣಕಾಲುಗಳವರೆಗೆ ಬಹಿರ್ಗತವಾಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಉಡುಪು ಧರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಪ್ರತಿಭಟನೆ ಕಂಡು ಬಂತು. ಕೆಲ ಪುರುಷರು ಮಹಿಳೆಯರ ತೋರಣೆ ಸಹಿಸಲಾಗದೆ ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಪತನಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ, ಆಧುನಿಕ ಯುವತಿ ಬೀದಿ ಹೆಣ್ಣಿನಂತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದೆಲ್ಲ ಬೊಬ್ಬೆ ಹಾಕಿದರು. ಕೆಲ ಕಂಪನಿಗಳು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಮೊಣಕಾಲಿನ ತನಕ ಕಾಣಿಸುವ ಸ್ಕರ್ಟ್ ಧರಿಸಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬರುವುದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿದ್ದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆ ರೀತಿ ಉಡುಪು ತೊಟ್ಟು ಬಂದ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕೆಲಸದಿಂದ ಕಿತ್ತು ಹಾಕಿದವು ಕೂಡ!

ಕಾಲುಗಳು ಕಂಡು ಬರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಡುಪು ಧರಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪ್ರದಾಯಸ್ಥರು ಕಳವಳಗೊಂಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಮೊಣಕಾಲುಗಳವರೆಗೆ ಕಾಲುಗಳೆರಡೂ ಕಂಡು ಬಂದವೆಂದರೆ, ಆ ಕಾಲುಗಳೆರಡೂ ಒಂದುಗೂಡುವ ಮೇಲಿನ ಭಾಗದತ್ತ ನಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಹರಿಯುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಅವರು ಅಷ್ಟೆಲ್ಲ ಬೊಬ್ಬೆ ಹಾಕಿದ್ದು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಆಯಾ ಫ್ಯಾಶನ್ನುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ - ಆಯಾ ಕಾಲಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಯುವತಿಯರು ಸಮಾಜದ ಲಹರಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ತಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಆಶಾಭಾವನೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ವಸ್ತ್ರ ಧಾರಣೆಯ ಮೂಲಕ - ಅಂದರೆ ಉದ್ದನೆ ಸ್ಕರ್ಟ್ ಗಿಡ್ಡ ಸ್ಕರ್ಟ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ - ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿಕೊಂಡರೇನೋ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಶಾವಾದ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ದ್ರವ್ಯೋಲ್ಬಣದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯುವತಿಯರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಈ ಇತ್ಯಾತ್ಮಕ ಲಹರಿಗಳಿವೆ ಎಂದು ತೋರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಗಿಡ್ಡ ಸ್ಕರ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು - ಅಂದರೆ ದೇಹ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೊರ ತೋರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ - ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆಂಬುದು ಪ್ರಮುಖ ಮಾನವಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞನ ಡೆಸ್ಮಂಡ್ ಮಾರಿಸ್‌ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಬಲವಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳೇ ಪುರುಷನ ಕಾಲುಗಳ ಆಸ್ತಿ!

ಪುರುಷರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನೋಡಿದರೆ - ಬಲವಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳುಳ್ಳ ಕಾಲುಗಳು ಆಕರ್ಷಣೀಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಅದೇನೇ ಇದ್ದರೂ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಕಾಲುಗಳು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಕುತೂಹಲ ಉಂಟು ಮಾಡಿದಷ್ಟು ಪುರುಷರ ಕಾಲುಗಳು ಮಾಡಲಾರವು. ಆದರೆ ಅವನ ಎದೆ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಗಳು ಆ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲವು!

ಮನುಷ್ಯರ ಕಾಲುಗಳು ಬಗೆಬಗೆಯ ಭಂಗಿಗಳ ಮೂಲಕ ಆಯಾ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮೂರು ಪ್ರಧಾನ ಮೂಲಭೂತ ಭಂಗಿಗಳಿವೆ. ಅವು :-

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ದೂರ ದೂರ ಇರಿಸುವುದು, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸಿ ಇರಿಸುವುದು, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೊಡರು ಹಾಕುವುದು.

ನಿಂತಿರುವಾಗಲಾಗಲಿ, ಕುಳಿತಿರುವಾಗಲಾಗಲಿ, ಮಲಗಿರುವಾಗಲಾಗಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ದೂರ ದೂರ ಇರಿಸುವುದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ಥಿರತೆ, ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ, ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ದೂರ ದೂರವಿರಿಸಿ ನಿಲ್ಲುವ ಭಂಗಿ

ಪಾದಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲಾನಿಸಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ದೂರವಿಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವುದು ನಿರಾಳತೆಯನ್ನು ಸಮತೋಲದಿಂದಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇತರರ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕಾರ ಚಲಾಯಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ದರ್ಪಸೂಚಕವಾಗಿ ಈ ಭಂಗಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ದೂರವಿಟ್ಟಿರುವ ಭಂಗಿ

ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕಾಲುಗಳೆರಡನ್ನು ದೂರ ವಿರಿಸಿರುವ ಭಂಗಿ ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯದ್ದು. ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ದರ್ಪ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ- ಎರಡೂ ಇರುತ್ತವೆ.

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಡುವ ಭಂಗಿ

ನಿಂತಾಗಲಿ, ಕುಳಿತಾಗಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿರುವ ಭಂಗಿ ಮರ್ಯಾದೆ, ಎದುರಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮುಂದೆ ತಗ್ಗಿ-ಬಗ್ಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಿಲಿಟರಿ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಕ್ರೀಡಾಪಟು ಮುಂತಾದವರು ಅಟೆನ್ಶನ್ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದುಂಟು. ಇದು ಮರ್ಯಾದೆ, ವಿನಯ ಪಾಲಿಸುವ ಭಂಗಿ. ಶಾಲೆಯ ಗ್ರೂಪ್ ಫೋಟೋಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಮಕ್ಕಳು ಹೀಗೆಯೇ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ.

ಕಾಲು ತೊಡರು ಹಾಕುವ ಭಂಗಿ!

ಕಾಲ ಮೇಲೆ ಕಾಲು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ತ್ರೀ!

ಹಿಂದೆ ನಾಲ್ವರೊಂದಿಗಿರುವಾಗ ಹೆಣ್ಣು ಕಾಲ ಮೇಲೆ ಕಾಲು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಸಭ್ಯತೆಯ ಲಕ್ಷಣವೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ರೀತಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲವೆಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದುದುಂಟು.

ಕಾಲುಗಳೆರಡನ್ನೂ ಹತ್ತಿರ ಹತ್ತಿರ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ತಟಕ್ಕನೆ ಏಳಲು ಅನುವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕಾಲಮೇಲೆ ಕಾಲು ಹಾಕಿಕೊಂಡಾಗ ಆ ರೀತಿ ಏಳಲು ಅವಕಾಶವಾಗದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವಳಿಗೆ ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಅಲ್ಲಿಂದೆದ್ದು ಹೋಗುವ ಉದ್ದೇಶವಿಲ್ಲವೆನ್ನುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಭಾವನೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ನಿರ್ಲಜ್ಜಕರ ಲಕ್ಷಣ!

ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕಾಲ ಮೇಲೆ ಕಾಲು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಗೆಬಗೆಯ ಭಂಗಿಗಳಿವೆ. ಅವು :-

1. ಹಿಮ್ಮಡಿಗೆ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ತೊಡರು ಹಾಕುವುದು:

ಕಾಲ ಮೇಲೆ ಕಾಲು ಹಾಕಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸಭ್ಯತೆಯದು. ಹೆಚ್ಚು ಕಮ್ಮಿ ಕಾಲುಗಳೆರಡನ್ನೂ ಬಳಿಯಿರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿ!

2. ಇನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆ, ಮೀನಖಂಡದ ಬಳಿ ತೊಡರು ಹಾಕುವುದು:

ಮೇಲಿನ ಭಂಗಿಗೆ ಇದು ತುಸು ಹತ್ತಿರದ್ದು. ಮೇಲ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕೆಲವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ವರೊಂದಿಗಿರುವಾಗ ಆ ಎರಡೂ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

3. ಮೊಣಕಾಲ ಚಿಪ್ಪಿನ ಮೇಲೆ ಕಾಲು ಹಾಕುವುದು:

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಜಂಭದ ಹೆಂಗಸರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ಭಂಗಿಯನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿಯಾಗಲಿ, ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿಯಾಗಲಿ, ತಮ್ಮ ಸ್ತ್ರೀತ್ವ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕೆನ್ನುವ ಹಂಬಲ ಇದರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

4. ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ತೊಡೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು:

ಮೇಲಿನ ಮೂರನೇ ಭಂಗಿ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ ತಲುಪಿದ ಭಂಗಿಯಿದು. ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಮೇಲೆ ಕಾಲು ಹತ್ತಿರವಿರಿಸಿ ಅದುಮಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ದೇಹ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಅನುಕೂಲದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪುರುಷರಿಗಿಂತಲೂ ಸ್ತ್ರೀಯರೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ಭಂಗಿಯನ್ನನುಸರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

5. ನಾಲ್ಕಂಕಿಯ (4) ಭಂಗಿ :

ಒಂದು ಮೊಣಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿನ ಮೀನಖಂಡ ಅಥವಾ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು; ಒಂದು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಹಾಕಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಾಲ್ಕಂಕಿಯ (4) ಭಂಗಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಲುಂಗಿಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಅಡ್ಡ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಗಂಡಸರು ಕೂಡ ಆಗಾಗ ಈ ಭಂಗಿಯನ್ನನುಸರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದೇನೇ ಇದ್ದರೂ, ಈ ಭಂಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಿಂತಲೂ ಪುರುಷರಿಗೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಯೂರೋಪಿನ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರು ಈ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

6. ಕಾಲಿಗೆ ಕಾಲು ತೊಡರು ಹಾಕಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿ :

ಎರಡು ಹಾವುಗಳು ಹೆಣೆದುಕೊಂಡಂತೆ ಕಾಲುಗಳೆರಡನ್ನೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತೊಡರು ಹಾಕಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದು ಕೇವಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಭಂಗಿ. ದೇಹ ನಿರ್ಮಾಣದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದು ಪುರುಷರಿಗೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂಥದಲ್ಲ.



ನಾಲ್ಕು ಜನ ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಕಾಲ ಭಂಗಿಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವು ಆಯಾ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮನೋ ಲಹರಿ, ಮನೋಭಾವನೆ, ಮೇಲ್ಕೀಳು ಸ್ಟೇಟಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಆದರೆ ಈ ಭಂಗಿಗಳು ಇಬ್ಬರು ಗೆಳೆಯ/ಗೆಳತಿಯರ ನಡುವೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸಾರೂಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು ಕೂಡ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಇಬ್ಬರು ಗೆಳೆಯರು ಒಂದೆಡೆ ಕುಳಿತು ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಆ ಇಬ್ಬರ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯದ್ದು, ಒಬ್ಬರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಸಮ್ಮತಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಒಬ್ಬರು ಕುಳಿತಿರುವ ಕಾಲಿನ ಭಂಗಿಯ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಅನುಕರಿಸುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಆದರೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಒಂದಾದಾಗ ಕೂಡ ಕುಳಿತಿರುವ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಅಧಿ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಕೈಕೆಳಗಿನ ಸ್ಥಾನ ರುವಾಗ ಅವರ ಕಾಲಿನ ಭಂಗಿಗಳು ಬ ಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ನಾನು ನಿನಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವ ಭಾ ಗಳನ್ನು ಅಧಿಕಾರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

ಪಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಕುಳಿತಿರುವಾಗ

ಇಬ್ಬರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಪಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಕುಳಿ ವಾಗ ಕಾಲ ಮೇಲೆ ಕಾಲು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಕಾಲಿನ ಪಾದ ತೋರಿ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯಿದೆ. ಎದುರಿನ ಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹಪೂರ್ವಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೇಲಿನ ಕಾಲಿನ ಪಾದವನ್ನು ಅವನೆಡೆ ತೋ ವಂತಿರುತ್ತಾನೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಎದುರಿನ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಡಗಡೆ ಕುಳಿತಿದ್ದರೆ, ತನ್ನ ಬಲಗಾ ಎಡಗಾಲಿನ ಮೇಲಿರಿಸಿ, ಬಲಗಾಲಿನ ಪಾದ ದುರಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯತ್ತ ಗುರಿ ಮಾಡಿರಿಸು

ಹಾಗೆಯೇ ಎಡಗಡೆ ಕುಳಿತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತಿರಸ್ಕಾರ ಅನಿಚ್ಛೆಯ ಭಾವನೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಲಗಾಲ ಮೇಲೆ ಎಡಗಾಲು ಹಾಕಿಕೊ ಎಡಗಾಲ ಪಾದವನ್ನು ಮಗ್ಗುಲಲ್ಲಿರುವ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತೋರಿಸುತ್ತ ಕುಳಿತಿರುತ್ತಾನೆ.

ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೇಳಲುಗದ ವ್ಯತಿರೇಕ ಗಳನ್ನು ಮನುಷ್ಯರು ಹೀಗೆ ತಾವು ಕುಳಿತುಕೊ ಭಂಗಿಯ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರಕ್ಕದುಮಿಕೊಳ್ಳುವ

ಇನ್ನು ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಕಾಲ ಮೇಲೆ

ಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿಗಳಿಗೆ ಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವೊಂದ್ದಿದೆ. ು - ಕಾಲುಗಳೆರಡನ್ನೂ ಬಳಿ ಸರಿಸಿ ಬಲವಾಗಿ ು ಹಾಕಿ, ಅವೆರಡನ್ನೂ ಹತ್ತಿರಕ್ಕದುಮಿಟ್ಟು ಳ್ಳುವುದು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ರ್ವಸ್‌ನೆಸ್' ಅನ್ನು; ಆತ್ಮ ರಕ್ಷಣೆಯ ಫೆನ್ಸಿವ್) ಭಾವನೆಯನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಾಲುಗಳೆರಡನ್ನೂ ಅಗಲವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳು ದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ತಳಹದಿಯನ್ನು ೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ - ಲುಗಳೆರಡನ್ನೂ ಹತ್ತಿರಕ್ಕದುಮಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಗಲವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೆನ್ನುವುದೂ ಎರಡು ್ಯತಿರೇಕ ಮನೋಲಹರಿಗಳ ಬಿಂಬಗಳು.

ಎದುರಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಳಿ ಮುಜುಗರದ ಭಾವನೆ ೀಡಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ನಾವು ಕಾಲುಗಳೆರಡನ್ನೂ ಹತ್ತಿರಕ್ಕದುಮಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಕಾಲ ಮೇಲೆ ಕಾಲು ಹಾಕಿಕೊಂಡಾಗಿರ ಬಹುದು. ಪಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಕಾಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಾಗಿರ ಬಹುದು..... ನಾವು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬಲವಾಗಿ ಅದುಮಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವೆವೆನ್ನುವುದು ನಾವೆಷ್ಟು ಅಸಹನೆ, ಮುಜುಗರ ಅನುಭವಿ ಸುತ್ತಿವೆವೆಂಬುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ನಡಿಗೆ

ಕಾಲಿನ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಡಿಗೆಯ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬರೋಣ.

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರ ನಡಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಬಗೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿಯಾಗಿ ನಡೆ ಯುವ ಚಾರ್ಲಿ ಚಾಪ್ಲಿನ್ ನಡಿಗೆ ಒಂದು ಬಗೆ ಯಾದರೆ ಸದ್ದು ಮಾಡದಂತೆ ಬೆಕ್ಕಿನ ಹಾಗೆ ಚುರು ಕಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಜೇಮ್ಸ್ ಬಾಂಡ್‌ನ ನಡಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿ.

ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಪುಟಿಯುವ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಯುವತಿಯ ನಡಿಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯಾದರೆ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಪ್ರೌಢ ನಾರಿಯರ ನಡಿಗೆ ಬೇರೊಂದು ಬಗೆಯದು; ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸೋತು, ಸೊರಗಿ, ಬಸವಳಿದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡಿಗೆಯೇ ಬೇರೆ, ಗೆದ್ದವನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ನಡಿಗೆಯೇ ಬೇರೆ....

ನಮ್ಮ ಮನೋಲಹರಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ ನಡಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ನಾವು ಧರಿಸುವ ಚಪ್ಪಲಿ, ಶೂಗಳ ಭಾರ, ಅಳವಡಿಕೆಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿಯೂ ನಮ್ಮ ನಡಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.



ಅದೇನೇ ಇದ್ದರೂ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಅವನದೇ ಆದ ನಡಿಗೆಯ ಶೈಲಿ ಎನ್ನುವು ದೊಂದಿದೆ ಎನ್ನುವುದಂತೂ ವಾಸ್ತವ.

ತೊಡೆ ತಟ್ಟುವುದು

ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕೆಲವೊಂದು ಚೇಷ್ಟೆಗಳು ಒಂದೊಂದು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಅರ್ಥ ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ. ಅಂಥವು ಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ನೋಡೋಣ :

- ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ತೊಡೆ ಚಪ್ಪರಿಸುವುದು ಅಸಹನೆ, ಕೋಪವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ.
- ಯುರೋಪಿಯನ್ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡೆ ಚಪ್ಪರಿಸುವುದು ಆಶ್ಚರ್ಯ, ಅವಮಾನ, ವಿಷಾದಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ಜನ ಆಯಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂದಾಯಿತು.
- ಹಿಂದೆ ಗ್ರೀಕ್, ರೋಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ. ತೀರ ಹೆದರಿದಾಗ; ಯಾರಾದರೂ ಸತ್ತಿದ್ದು, ಅಳು ತ್ತಿರುವಾಗ; ತೀವ್ರ ಸಂತೋಷಕ್ಕೀಡಾದಾಗ ತೊಡೆ ಮೇಲೆ ತಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಎಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ, ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ತಲೆಯೆತ್ತುವ ಉದ್ವೇಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೊಡೆ ತಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳು ವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕುಸ್ತಿಪಟು ಗಳು ಕುಸ್ತಿಕಣಕ್ಕಿಳಿದಾಗ ಎದುರಾಳಿಗೆ ಸವಾಲು ಹಾಕುತ್ತ ತೊಡೆ ತಟ್ಟುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.

ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಸಿದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು

ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಸಿದು ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಶರಣಾಗತಿಗೆ ಸೂಚನೆಯಾಗಿ ರುತ್ತದೆ. ಹಿಂದೆ ರಾಜ-ಮಹಾರಾಜರ ಎದುರು ಹೀಗೆ ಮೊಣಕಾಲೂರಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿತ್ತು.

ಮುಸ್ಲಿಮರು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮೊಣಕಾಲು ಮಡಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಮನುಷ್ಯ ನಡೆಯುವ ವಿಧಾನ

ನಾವು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಆ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿ ಸುತ್ತವೆ. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿನ ಚಲನ ಕೇಂದ್ರ (Motor cortex) ದಿಂದ ಆಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಆಯಾ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಆಕುಂಚನಗೊಳ್ಳುತ್ತ, ವ್ಯಾಕೋಚನಗೊಳ್ಳುತ್ತ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಪುನಃ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ, ಕೀಲುಗಳಿಂದ, - ಮೆದುಳಿಗ ಮರುಲಭ್ಯ(Feed back)ವಾಗುವ ಮಾಹಿತಿ ಯಿಂದಾಗಿ ನಡಿಗೆ ಕ್ರಮ ಸಕ್ರಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ■

ಒತ್ತಡದ ತಲೆನೋವು ಬಂದಾಗ.......

ಅಧಿಕ ಮಾನಸಿಕದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದಾಗ ತಲೆನೋವು ಬರುವುದು ಸಹಜ. ಒಂದೊಂದು ಬಾರಿ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಸಹ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲ ಕೋಣೆ ಯಲ್ಲಿ, ಹಣೆಯ ಮೇಲೊಂದು ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮಲಗಿ ಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ದೂರ ಇಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ.

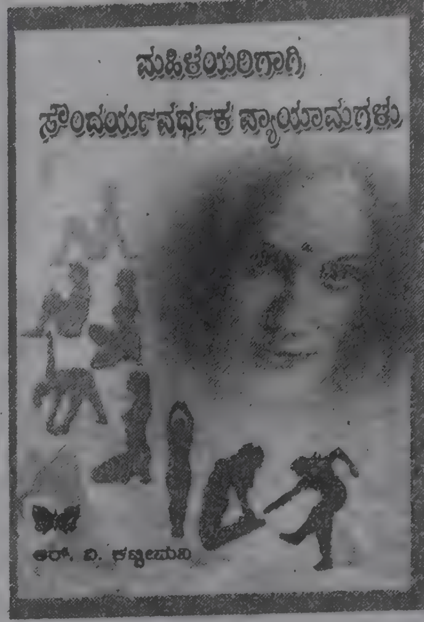
ಒತ್ತಡ ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದರೆ, ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ಮಸಾಜ್, ಧ್ಯಾನ, ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣ, ರಿಜುವನೇಷನ್ ಮುಂತಾದ ವಿಧಾನಗಳು ನಿಮಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲವು. ●

ಕೃತಿ: ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

ಲೇಖಕ: ಆರ್.ವಿ. ಕಟ್ಟೀಮನಿ

ಪುಟಗಳು: 96 ಬೆಲೆ: ರೂ. 30

ಪ್ರಕಾಶಕರು: ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಕಾಶನ
ಸಿಟಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಸಂಕೀರ್ಣ,
ದಾಜಿಬಾನ ಪೇಟೆ,
ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ - 580 028



ಮಹಿಳೆ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕ ಶಬ್ದಗಳು. ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿರುವಷ್ಟು ಪುರುಷರಿಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವದು ಅಷ್ಟೇ ಸತ್ಯ. ಆದರೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ಸೌಂದರ್ಯವೆನ್ನುವುದು ಅವರು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುವಾಗ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ.

ಲೇಖಕ ಆರ್.ವಿ.ಕಟ್ಟೀಮನಿ ಅವರು ಬರೆದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಕೃತಿ ಇ... ವಿಷಯದ ಕುರಿತಾಗಿರುವ ಒಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ಕೃ...

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 22 ಅಧ್ಯಾಯಗಳಿದ... ಕೆಲ ಅಧ್ಯಾಯಗಳು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ದಿನ... ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ.

ಚರ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಸೊಗಸಾದ ವ್ಯಾಯಾ... ಸುಂದರ ನಡಿಗೆಗೆ ಐದು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ... ವಕ್ಷೋಜಗಳ ವರ್ಚಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾ... ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ನಿವಾರಿಸು... ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ಸೊಂಟನೋವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟು... ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ಪ್ರಸವದ ನಂತರ ಮಾ... ಬೇಕಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸ್ಥೂಲಕಾ... ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಮಾನ... ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳು.

ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಇರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೊಂದಲೇಬೇಕಾದ ಒಂ... ಉಪಯುಕ್ತ ಪುಸ್ತಕವಿದು.

ಆರೋಗ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು



ಕೃತಿ: ಜೀವಸತ್ವಗಳು

ಲೇಖಕರು: ಡಾ|| ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

ಪುಟ: 88 ಬೆಲೆ: ರೂ. 50

ಪ್ರಕಾಶಕರು: ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಬುಕ್ ಏಜನ್ಸಿ
ನಂ. 82, ಸುಂಕೇನಹಳ್ಳಿ,
ಹನುಮಂತನಗರ
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 019

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರ ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು ಆತನಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಪುಷ್ಟಿಕರ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಆಹಾರ ಎಂದರ್ಥ. ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ಹಲವು ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

ಜೀವಸತ್ವಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಸಹ ಇವುಗಳ ಪಾತ್ರ ಬಹುದೊಡ್ಡದು. ಇವುಗಳ ಕೊರತೆ ಯಾದರೆ ಹಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಡಾ|| ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್ ಅವರು ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಕುರಿತಾಗಿಯೇ ಬರೆದ ಈ ಉಪಯುಕ್ತ ಪುಸ್ತಕ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಯತ್ನ.

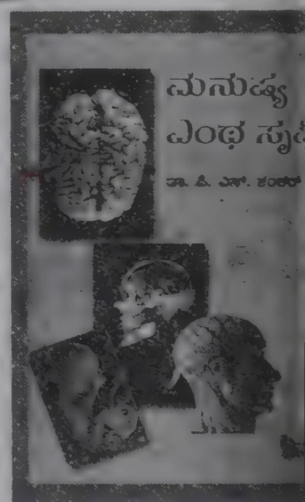
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಗ್ರಂಥಾಲಯದವರು ಹೊಂದಲೇಬೇಕಾದ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕವಿದು.

ಕೃತಿ: ಮನುಷ್ಯ ಎಂಥ ಸೃಷ್ಟಿ

ಲೇಖಕರು: ಡಾ|| ಪಿ.ಎಸ್. ಶಂಕರ್

ಪುಟಗಳು: 124 ಬೆಲೆ: ರೂ. 45

ಪ್ರಕಾಶಕರು: ಸಾಹಿತ್ಯಪ್ರಕಾಶನ,
ಸಿಟಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಸಂಕೀರ್ಣ,
ದಾಜಿಬಾನ ಪೇಟೆ,
ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ - 580 028



ಹೊರನೋಟಕ್ಕೆ ಮನುಷ್ಯ ಬೇರೆ-ಬೇರೆಯಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವರೆಲ್ಲರ ತಳಿ ರಚನೆ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಭೂಮಂಡಲದ ಮನುಷ್ಯರೆಲ್ಲ ಒ... ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹ ಹತ್ತಾರು ಧಾತುಗ... ರೂಪುಗೊಂಡ ಸಂಯುಕ್ತ ರಸಾ... ರಚನೆಯಾದರೂ, ಅದು ತುಂಬಾ ... ವಟಿಕೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ರೀತಿಯ ಅದ್ಭುತ... ಕುರಿತಾದ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪುಸ್ತಕ... ದೇಹದ ಬಹುಬಗೆಯ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ... ವಿವರಿಸುವ ನಲವತ್ತೊಂದು ಲೇಖನಗ... ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿದೆ.

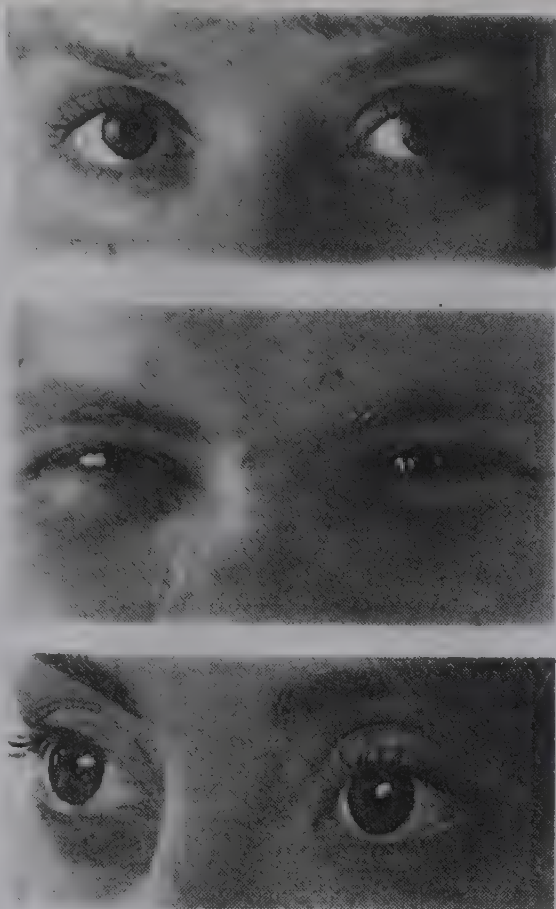
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ವಿಷಯಾಸಕ್ತರು, ಶಿ... ಗ್ರಂಥಾಲಯಗಳು ಹೊಂದಲೇಬೆ... ಒಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ಪುಸ್ತಕವಿದು.

ಲೇಖಕ- ಪ್ರಕಾಶಕರ ಗಮನಕ್ಕೆ

ನೀವು ಲೇಖಕ ಅಥವಾ ಪ್ರಕಾಶಕರೆ? ಈಚೆಗಷ್ಟೇ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಯಾವುದಾದರೂ ಪುಸ್ತಕ ಹೊರತಂದಿದ್ದೀರಾ? ಹಾಗಾದರೆ ಅವನ್ನೀಗ ಓದುಗರ ಮುಂದೆ ತರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭ. ನೀವು ಮಾಡುವುದಿಷ್ಟೆ- ಅದರ ಎರಡು ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು

'ಆರೋಗ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು'' ವಿಭಾಗ,
ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
ನಂ. 122ವೈ, 3ನೇ ವೈ ಬ್ಲಾಕ್, ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ,
ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010

ಈ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಿಕೊಡಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕಗಳ ವ್ಯಾಪಕ ಪ್ರಸಾರಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



ಮುಖ ಮಾನವನ ಸ್ವಭಾವ ಲಕ್ಷಣ ಸಾರುವ ಕನ್ನಡಿ. ಕಣ್ಣುಗಳು ಭಾವನೆಯ ಪ್ರತೀಕ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಸುಖಿಯೋ, ದುಃಖಿಯೋ, ಆರೋಗ್ಯವಂತನೋ ಎಂದು ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಮೂಗು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗುಣ ವಿಶೇಷಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿಳಿಸುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಕ್ರೋಧಿತನಾದಾಗ ಬಹುಬೇಗ ತನ್ನ ವರ್ಣ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ತುಟಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಅನೇಕ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಈ ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತೇನು ಹೇಳುತ್ತವೆ, ಓದಿ ಈ ಲೇಖನ....

ಏನೆಲ್ಲ ಅಡಗಿದೆ ಈ ಮುಖದಲಿ....

ಮುಖ : ನಮ್ಮ ಗುಣಾವಗುಣಗಳನ್ನು ...ರುವ ನಿಲುವು ಕನ್ನಡಿ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ...ಂದೆಯೇ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಮುಖಲಕ್ಷಣ ...ನುವ ಕಲೆಯಿಂದ ಮೊದಲ ಭೇಟಿಯಲ್ಲಿಯೇ ...ವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗುಣ ವಿಶೇಷಗಳನ್ನು ಅರಿಯ ...ಹುದಾಗಿದೆಯೆಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಈ ...ಲೆ ನಮಗೆ ಇತರರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅರಿಯಲು ಸಹಕಾರಿ.

...ರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ...ೇಟಿಯಾದೆವು ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಆಗ ನಾವು ...ಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ಆತ/ಆಕೆಯ ಮುಖ ...ತ್ತ ಗಮನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿ ...ುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸು ...ೇವೆ. ಈ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತ ಕ್ರಿಯೆ ನಮಗೆ ...ಲವಾರು ನಿರ್ಣಯ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗು ...ದೆ. ಉದಾ: ಇತರರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಹೊಂದುವುದ ...ಲ್ಲಿ, ನಿಕಟತೆ ಸಾಧಿಸುವುದರಲ್ಲಿ, ಇದು ಪೂರಕ.

ಮುಖದಲ್ಲಿ ಏನೇನಿದೆ ?

ಒಬ್ಬರ ಮುಖ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಂತಿರುವುದಿಲ್ಲ, ...ಬ್ಬರದು ತ್ರಿಕೋನ ಮಾದರಿಯದಾಗಿದ್ದರೆ, ...ನ್ನೊಬ್ಬರದು ಅಂಡಾಕೃತಿ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರದು ...ೌಕಾಕಾರದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ...ವಿಧ್ಯಮಯ ಮುಖ-ಆಕಾರದಿಂದ ನಾವು ಆತ/ ...ಕೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಅಗತ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ಕಲೆ ...ಾಕಬಹುದು.

ತ್ರಿಕೋನ ಮುಖ: ಭಲವಾದ ಅಗಲ ದವಡೆ, ...ಶಾಲ ಕೆನ್ನೆ ಎಲುಬುಗಳು ಮತ್ತು ಕಿರಿದಾದ ...ಣೆಯುಳ್ಳವರು ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ...ಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇವರಿಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳ ನಡುವಿನ ...ಂತರ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರು ದೃಢಚಿತ್ತ ...ವರು ಮತ್ತು ಬಲಶಾಲಿಗಳು ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ...ತರರು ಇವರನ್ನು ನಂಬಲರ್ಹರೆಂದು ಪರಿಗಣಿ ...ುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇವರು ಬಹಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಇವರು ತಮ್ಮ ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವವಾದಿ ಗುಣದಿಂದ ಎಂತಹ ಸಂದಿಗ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಅಂಡಾಕೃತಿ ಮುಖ: ಉದ್ದ ಮತ್ತು ಕಿರಿದಾದ ಮುಖ, ಎತ್ತರವಾದ ಹಣೆ, ಕಿರಿದಾದ ದವಡೆ ಮತ್ತು ಚೂಪಾದ ಗದ್ದವುಳ್ಳವರು ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಸೃಜನಶೀಲರು ಹಾಗೂ ಕಲ್ಪನಾಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾರೇ ಆಗಲಿ, ಇವರನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇವರು ಸಂವೇದನಾಶೀಲರೂ, ಸೌಜನ್ಯವಂತರೂ ಆಗಿದ್ದು ಟೀಕೆಗಳನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ದೋಷ ಹೊರೆಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ದೂಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಚೌಕಾಕಾರದ ಮುಖ: ಚಿಕ್ಕ ಮುಖ, ಅಗಲ ಹಣೆ, ಚೂಪಾದ, ಅಗಲ ದವಡೆ ಹೊಂದಿರುವ ಇವರು ಕಾರ್ಯಶೀಲರು ಹಾಗೂ ತರ್ಕಶೀಲರು ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಬಹುಬೇಗನೆ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲರು. ಇವರಲ್ಲಿ ಭರವಸೆಯಿಡಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ಸ್ನೇಹಿತರು ಸಲಹೆಗಾಗಿ ಇವರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಗೋಲಾಕಾರದ ಮುಖ: ದುಂಡನೆಯ ಮುಖ, ಅಗಲ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕದಾದ ಹಣೆ ಹೊಂದಿದ ಇವರು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಗಳು. ಸಮತೂಕದ ಶರೀರ ಹೊಂದಿರುವ ಇವರು ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಾವೇ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ಇವರು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜಗ್ಗಲಾರರು. ಸ್ಥಿರ ಹಾಗೂ ಅವಿಚ್ಛಿನ್ನ ಮನೋಭಾವದವರಾಗಿರುವ ಇವರನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತರು ಮಮತೆ, ವಾತ್ಸಲ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕಣ್ಣುಗಳು

ಕಣ್ಣುಗಳು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದು, ವ್ಯಕ್ತಿ

ಖುಷಿಯಿಂದಿರುವವನೋ, ಬೇಸರದಿಂದಿರುವವನೋ, ದುರ್ಬಲನೋ ಅಥವಾ ವಿಶ್ವಾಸವುಳ್ಳವನೋ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಾವು ನೇರವಾಗಿ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಾಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಬಹುದು.

ವಿಶಾಲ ಕಣ್ಣುಗಳು: ವಿಶಾಲ ನೇತ್ರಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇವರು ಬಿಚ್ಚು ಮನಸ್ಸಿನವರು, ಇವರ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬಹುಬೇಗ ಅರಿಯಬಹುದು. ಸೃಜನಶೀಲರೂ, ಸಭ್ಯರೂ, ದಯಾಪರರೂ ಆಗಿರುವ ಇವರನ್ನು ಇತರರು ನಂಬಿಕೆಗೆ ಅರ್ಹರೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರು.

ಚಿಕ್ಕ ಕಣ್ಣುಗಳು: ಮುಖದ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಇವರ ಕಣ್ಣುಗಳು ತೀರಾ ಚಿಕ್ಕವು. ಆದರೆ ಇವರು ಆಳವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವುಳ್ಳವರು. ಒಂದು ವಿಶೇಷ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರಿಕರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆದಿರುವ ಇವರು ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಬೇಸರ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಉಬ್ಬು ಕಣ್ಣುಗಳು: ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳು ಹೊರಚಾಚಿದಂತಿರುತ್ತವೆ. ಇವರು ಅತ್ಯುತ್ಸಾಹಿಗಳಾಗಿದ್ದು ಕುತೂಹಲ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೊಸ-ಹೊಸ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಂಡಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿವುಳ್ಳವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮೂಗು

ಉದ್ದ, ಕಿರಿದು, ಚೂಪು, ಚಪ್ಪಟೆ ಹೀಗೆ ಮೂಗು ವಿವಿಧ ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ, ಮುಖ ಲಕ್ಷಣ ಓದುವ ಕಲೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಆಕಾರವನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಪ್ಪಟೆ ಮೂಗು: ಇವರು ಸ್ನೇಹಪರರೂ, ಆದರಾತಿಥ್ಯ ಸ್ವಭಾವದವರೂ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇವರು ಸಂದಿಗ್ಧ ಮನೋಭಾವದವರೂ ಹೌದು. ಬಹುಬೇಗನೆ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಇವರು, ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ನೇಹಿತರೂ, ಪ್ರೇಮಿಗಳೂ ಆಗಬಲ್ಲರು.

ಕಿರಿದಾದ ಮೂಗು: ನಾಚಿಕೆಯ ಸ್ವಭಾದವರಾದ ಇವರು ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತವುಳ್ಳವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ದುಂದುವೆಚ್ಚ ಮಾಡದೆ ಹಣವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ವಿಶಾಲ ಮೂಗು: ತಮ್ಮ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಏರಿಳಿತಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಇವರು ತಮ್ಮ ಅಪೂರ್ವ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿಯಿಂದ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾರೆ.

ತುಟಿಗಳು

ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮೂಗಿನಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ ತುಟಿಗಳದ್ದು ಸಹ. ಮುಖಲಕ್ಷಣ ಕಲೆಯಲ್ಲಿ ಇದೂ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸು ತುಟಿಗಳ ಆಕಾರ, ಬಣ್ಣ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬು ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಡವುತ್ತದೆ.

ತುಂಬಿದ ತುಟಿ : ತುಂಬಿದ ತುಟಿ ಹೊಂದಿದವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಾಸ್ಯ ಯವರಾಗಿದ್ದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸೋಮಾ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಚಿಕ್ಕ ತುಟಿ: ಅಂತರ್ಮುಖಿಗಳು, ವಿಶ್ವಾಸಿಗಳು, ಆಕರ್ಷಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದವರು, ಜೀವಿಗಳೂ ಹೌದು.

ತೆಳ್ಳನೆಯ ತುಟಿ: ಇವರು ಜವಾಬ್ದಾರಿ ವರೂ, ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರೂ ತ್ತಾರೆ. ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಪ ಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಜೀವ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಮೇಲಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದ ಕೊಳ್ಳಲು ನೀವೂ ಒಂದು ಸಲ ಕನ್ನಡಿ ಎ ನಿಂತು ನಿಮ್ಮ ಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಾ ವಾಗಿ, ಗಮನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನೋಡಿ.

ಮುದ್ದುಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ
ಮನೆಮದ್ದು

ಭಾರತಿ ಎಂ.ಪಿ.

- ಕಟ್ಟೆ ಜಾಜಿಸೊಪ್ಪನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ತುರಿಕಜ್ಜಿ, ಕೆಂಪಿನ ಕಜ್ಜಿ ಮುಂತಾದ ಕಜ್ಜಿಗಳು ಶೀಘ್ರ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಎಮ್ಮೆ ಸಗಣಿ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಂಪಿನ ಕಜ್ಜಿ ಅಲರ್ಜಿ, ಬೆವರ ಬೊಕ್ಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೆಲಗ, ಬಜೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಲಿಂಬೆಹುಳಿ, ರಕ್ತ ಚಂದನ, ಚಿಟಿಕೆ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ಗಂಧ ಮಾಡಿ 1 ಚಮಚ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಅಧಿಕವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು.
- ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ರಸತೆಗೆದು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ 1 ಕಾಳು ಮೆಣಸು, 4 ಹನಿ ಜೇನು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಕಫ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಅಥವಾ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಕಫ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.
- ಸಹದೇವಿ ಗಿಡದ ಎಲೆ, ಬೇರು, ದಂಟು ಇವುಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ $^1/_2$ ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಹಾಲು ಮಾಡಿ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಬರುವ ಜ್ವರ, ಒಡಲೊಳಗೆ ಇರುವ ಜ್ವರ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.
- ಸದಾಪು ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ರಸ ತೆಗೆದು 1 ಚಮಚ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಕಫ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವ ಬಲಾಗ್ರವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸದಾಪು ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಟೋಪಿ ಹಾಕುವಾಗ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಟೋಪಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಇದ ಬಲಾಗ್ರವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.
- ಬಿಳಿದಾಸವಾಳದ 4-5 ಮೊಗ್ಗು ಮ ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಜಜ್ಜಿ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದಿಂದ ಬರುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಗುಣವಾಗು
- ರಕ್ತಚಂದನವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇದು ಮಾಡಿ ಹಾಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿ ರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಚವಿ ನಂಜು ಗುಣವಾಗು
- ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸುಗಂಧವನ್ನು ತೇ ಚಮಚ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂ ನಂಜು ಗುಣವಾಗುವುದು.

ವಿಳಾಸ: ಅಟ್ಟಳ್ಳಿ-ನಿಟ್ಟೂರು ಅಂಚೆ,
ಹೊಸನಗರ ತಾಲೂಕು-577 425

ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ

• ಪೂರ್ಣಪ್ರಜ್ಞ •

ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವು ಬಾತು, ನೈಜ ಅಳತೆ ...ತಲೂ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಲಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ...ಟೈಟಿಸ್ ಎಂದು ಹೆಸರು.

ವೈರಲ್ ಸೋಂಕಿನಿಂದಾಗಿ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ...ಡ್ಡದಾಗುವುದನ್ನು 'ವೈರಲ್ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್' ...ನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನುಳಿದ ವೈರಸ್ಸುಗಳಿಗೂ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ...ರಸ್ಸುಗಳಿಗೂ ಒಂದು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಉಳಿದ ...ರಸ್ಸುಗಳು ದೇಹದ ಯಾವುದೋ ಭಾಗಕ್ಕೆ ...ೊದಲು ಸೋಕಿ, ನಂತರ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗಕ್ಕೆ ...ರಡುವಂಥವು; ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ವೈರಸ್ ಮಾತ್ರ ...ೇಹದ ಇತರ ಯಾವುದೇ ಅವಯವದ ತಂಟೆಗೆ ...ೋಗದೆ ನೇರವಾಗಿ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವನ್ನಷ್ಟೇ ...ೋಂಕಿಗೆ ಗುರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಸಿರಮ್ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ...ಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತ ವರ್ಗಾವಣೆಯ ...ಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ, ಕಲುಷಿತ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕವೂ ...ವ್ಯಾಧಿ ಅಮರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

'ಎ'ಯಿಂದ 'ಜಿ'ಯವರೆಗಿರುವ ಏಳು ...ಪಟೈಟಿಸ್ ವೈರಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಬಿ ವೈರಸ್ ಮಾತ್ರ ...ಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಈ ವೈರಸ್ ಒರ್ವ ...ಕ್ತಿಯ ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ಆ ...ಕ್ತಿಗೆ ಎಂಥದ್ದೇ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿ ...ೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ...ಕ್ಷಣ ಇದೇ!

ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಆಲ್ಗೇ (Algae) ...ರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದು ಹೊರಗೆ ...ೂತ್ತಾಗದು. ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಘಾಸಿಗೊಳ ...ದಾಗಲೇ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ...ಗ ಮಾಡುವುದೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಬಿ'ಯನ್ನು ಏಡ್ಸ್‌ಗಿಂತಲೂ ...ಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ವ್ಯಾಧಿಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲು ...ಕೆಳಗಿನ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು.

ಏಡ್ಸ್ ವ್ಯಾಧಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ...ಕ್ತಿಗೆ ಸೋಕಲು ಕನಿಷ್ಠ 0.4ಮಿ.ಲೀ. ರಕ್ತ ...ರೋಗಗ್ರಸ್ತನದು) ಇನ್ನೊಬ್ಬನ ದೇಹದೊಳಗೆ ...ವೇಶಿಸಬೇಕು.' ಆದರೆ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಬಿ' ...ೋಕಲು 0.0004ಮಿ.ಲೀ. ರಕ್ತ ಸಾಕು. ಅಂದರೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ನುಗಳ ಮೂಲಕ, ಕ್ಷೌರಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಬ್ಲೇಡುಗಳಿಂದ ಕೂಡ ಇದು ಬಲು ಸಲೀಸಾಗಿ ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದಾಯ್ತು!

ಇದು ಕೂಡ ಏಡ್ಸ್ ಹರಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಮ್ಮಿ ಎಲ್ಲ ರಕ್ತ ಬ್ಯಾಂಕುಗಳಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರವೇ ರಕ್ತ ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ರಕ್ತಬ್ಯಾಂಕುಗಳು ತುಂಬ ಕಮ್ಮಿ.

> **ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ನಂತರ ಬಹುಕಾಲದವರೆಗೆ ಹೊರಗೆ ಕಂಡುಬರದಂತೆ ಹುದುಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ವ್ಯಾಧಿ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸುತ್ತ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪ್ರಭಾವ ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ.**

ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಇದು ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ನಂತರ ಬಹುಕಾಲದವರೆಗೆ ಹೊರಗೆ ಕಂಡುಬರದಂತೆ ಹುದುಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟು ಕಾಲವೂ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ವ್ಯಾಧಿ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸುತ್ತ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪ್ರಭಾವ ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರಿಂದಾಗಿ ಸಿರ್ರೋಸಿಸ್ ಆಫ್ ಲಿವರ್ ಎನ್ನುವ ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ನರಳುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಸುವುದು, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತವಾಂತಿಯಾಗುವುದು, ಹಸಿವು ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು, ದೇಹವೆಲ್ಲ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರ

ವೈದ್ಯರು HBSAg ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ ರೋಗಿಗೆ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಸೋಕಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 45 ಕೋಟಿ ಜನ ಇದುವರೆಗೂ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿ ನರಳಿದವರು ಎಂಬುದೊಂದು ಅಂದಾಜು. ಭಾರತದಲ್ಲೇ ಸುಮಾರು ಕೋಟಿಗಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ಜನ ಇದರ ಹಾವಳಿಗೆ ತುತ್ತಾದವರೆಂದು ಅಂದಾಜಿದೆ.

ಈ ವ್ಯಾಧಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾದರೆ ಆ ಪ್ರಾಂತ್ಯದವರೆಲ್ಲರೂ HBSAg ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದೇನಾದರೂ ನೆಗೆಟಿವ್ ಬಂದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲ; ಪಾಜಿಟಿವ್ ಎಂದರೆ ಇದೆ ಎಂದರ್ಥ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ವ್ಯಾಧಿ ಇಲ್ಲವೆಂಬುದು ತಿಳಿದು ಬಂದರೆ, ಮುಂಜಾಗರೂಕತಾ ಕ್ರಮವಾಗಿ ತಕ್ಷಣವೇ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು ಸುರಕ್ಷಿತ.

ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ ಎಂದಾದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ಅವರು ಮತ್ತಷ್ಟು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ವ್ಯಾಧಿ ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆಯೆಂದು ಗೊತ್ತಾದರೆ ವೈದ್ಯರು HBSAg ಎನ್ನುವ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ವೈರಸ್ಸುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ ಅದು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹರಡುವ ವೈರಸ್ಸೇ (active virus) ಅಥವಾ ಮಂದಗಾಮಿ (Non-active) ವೈರಸ್ಸೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಪಾಜಿಟಿವ್ ಆಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಆಕ್ಟಿವ್ ವೈರಸ್ ಎಂದರ್ಥ. ಅಂದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆಂದಾಯ್ತು. ನೆಗೆಟಿವ್ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡದು.

ಅದು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಸಂತೋಷದ ವಿಷಯ ಏನೆಂದರೆ- ನಾನ್ ಆ್ಯಕ್ಟಿವ್ ವೈರಸ್ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 90 ಮಂದಿಗೆ ಆರರಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ತಿಂಗಳುಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆದರಷ್ಟಕ್ಕದೇ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶೇ. 10 ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹಾಗಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್

ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಹಾಕಿಸಬೇಕಿರುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತ ಜನಕಾಂಗ ಪೂರ್ತಿ ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ನಂತರವೇ ಅದು ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ವೈದ್ಯರೂ ಏನೂ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಹಾಕಿಸಿರದಿದ್ದವರು, ತಕ್ಷಣವೇ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಕಿಸುವುದೊಳಿತು. ದೊಡ್ಡವರು ಕೂಡ ತಕ್ಷಣವೇ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನಿನಿಂದ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಪೀಡೆಗೆ ತುತ್ತಾಗದಂತೆ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಔಷಧಿಗಳಿವೆಯೆ?

ಮೊನ್ನೆಮೊನ್ನೆಯವರೆಗೂ ಈ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲವೆಂದೇ ಭಾವನೆಯಿತ್ತು. ಇತ್ತೀಚಿಗಷ್ಟೇ Lamivir ಎನ್ನುವ ಔಷಧಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಾದು ನೋಡಬೇಕಿದೆ.

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಧನುರ್ವಾಯು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರಲೆಂದು ಟಿಟಾನಸ್ ಟಾಕ್ಸೈಡ್ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ನೀಡುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ನೀಡುವಾಗ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಗತ್ಯ ಸುರಕ್ಷಿತ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸದಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ ಸಿರಿಂಜ್ ಮೂಲಕ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಬಿ' ವೈರಸ್ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಸೋಕುವುದುಂಟು. ಪರಿಣಾಮ- ಅವರಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ವೈರಸ್ ತಾಯಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಅವಳ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಪಿಂಡಕ್ಕೂ ಸೋಕಿ, ಅದನ್ನು ಕಾಮಾಲೆಗೀಡು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಟಿಟಾನಸ್ ಟಾಕ್ಸೈಡ್ ನೀಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಡಿಸ್ಪೋಜಬಲ್ ಸಿರಿಂಜ್‌ನ್ನು ಬಳಸೆಂದು ಹೇಳಬೇಕು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತ ನೀಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ಲಡ್‌ಬ್ಯಾಂಕುಗಳಿಂದ ತಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಇದ್ದರೆ, ಅನ್ಯಾಯವಾಗಿ ಆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಕಾಮಾಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದ ನಂತರವೇ ರಕ್ತ ನೀಡುವುದು ಎಲ್ಲ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಉಚಿತ.

> **ಕೊಬ್ಬು, ಎಣ್ಣೆರಹಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸಾಕಷ್ಟು ಗ್ಲೂಕೋಸ್, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಇತ್ಯಾದಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಾಮಾಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರಲಿ, ಕಾಮಾಲೆ ಪೀಡಿತನಿಗೆ ಅಮಲೇರಿದಂತಹ ಭಾವನೆ, ಅರ್ಥಹೀನ ಮಾತುಗಳಾಡುವುದು, ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ನಿದ್ದೆಮಾಡುತ್ತಿರುವದು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೆ ಅದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಕಳವಳಪಡಬೇಕಾದ ವಿಷಯ.**

ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಕಾಮಾಲೆ ಸೋಕಿರುವಾಗ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯನ ಪರಿವೀಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ. ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಬಳಸುವ ಕಾಮಾಲೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಬಳಸಿದರೆ ಅನೇಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಂಡು ಬರುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಒಮ್ಮೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಲೂಬಹುದು. ಅಥವಾ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಈ ಪಿಂಡದ ಮೇಲೆ ಈ ಔಷಧಿಗಳ ಪ್ರಭಾವವಾಗಿ, ಅನೇಕ ಕಿರಿಕಿರಿಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ- ಅಂಗವೈಕಲ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವುದು ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯೊಂದಿಗೆ ಜನಿಸುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ.....

ಹೇಗೆ ಸೋಕುತ್ತದೆ?

ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದ ಮೂಲಕ ಸೋಕುತ್ತದೆ. ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ವೈರಸ್ ಸೋಕಿದ್ದರೆ, ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದಿಂದಾಗಿ ಅದು ಅವರ ಸಂಗಾತಿಗೂ ಸೋಕುತ್ತದೆ.

ಆಭರಣ ಧರಿಸಲು ಅನುವಾಗುವಂತೆ ಕಿವಿ ಚುಚ್ಚಿಸುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಅಕ್ಕಸಾಲಿಗರು. ಇವರು ಚೂಪಾದ ಒಂದೇ ಆಯುಧವನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬಳಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಾಗೆ ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ವೈರಸ್ ಸೋಕಿದ್ದರೆ, ಇತರರಿಗೂ ಅದು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹಾಕಲಾಗದು.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೂಢಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರು ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ, ಬಳ ಉಪಕರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹೆಪಟೈಟಿ ವೈರಸ್ ಸೋಕುವ ಅವಕಾಶವಂತೂ ಇದೆ.

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು

- ವಿವಾಹಿತರಾದರೆ, ಜೀವನಸಂಗಾತಿಗೆ, ಮ ತಕ್ಷಣವೇ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಹಾಕಿಸಬೇಕು.
- ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿಗೂ ಸೋ ಅವಕಾಶಗಳಿರುತ್ತವಾದ್ದರಿಂದ ತಕ್ಷ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.
- ಅವಿವಾಹಿತರಾದರೆ ವೈರಸ್ ಪೂರ್ತಿ ನಶಿಸ ರೆಗೆ, ಮದುವೆಯಾಗದಂತಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆ ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಭಾವೀ ಸಂಗಾತಿಗೆ ವ್ಯಾ ಹಾಕಿಸಿ, ಅನಂತರವೇ ಮದುವೆಯಾಗಬೆ
- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡುವವ ದ್ದರೆ, ಈ ವೈರಸ್ ದೇಹದಿಂದ ತೊಲ ಸಂಪೂರ್ಣ ಖಚಿತವಾಗುವವರೆಗೆ ರಕ್ತ ಮಾಡಬಾರದು.
- ಪೂರ್ತಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಅ ತಲ್ಲಣ ಸಲ್ಲದು.
- ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ತ್ಯಜಿಸಬೆ
- ಬ್ರಾಂದಿ, ವಿಸ್ಕಿ, ಸಾರಾಯಿಯಂತಹ ಮ ಪಾನೀಯಗಳು, ಕೃತ್ರಿಮ ಬಣ್ಣ ಬೆ ಶೀತಲ ಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆ ತಕ್ಷಣ ಬಿಡಬೇಕು. ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಪಿತ್ತಜನಕಾ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ಬರದಂತೆ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು

- ವೈದ್ಯ ವೃತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರು (ವೈ ನರ್ಸುಗಳು, ಕಾಂಪೌಂಡರುಗಳು ಮ ತಕ್ಷಣವೇ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಏಕೆಂದರೆ ಈ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವವರು ವ್ಯಾಧಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಜಾಸ್ತಿ
- ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹೆಪಟೈಟಿ ಸೋಕಿದೆಯೆಂದು ನಿರ್ಧಾರವಾದರೆ ದಾಂ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಗಂಡ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಆರು ತಿಂಗಳು ನಿರೊ ಬಳಸಬೇಕು.

ಹುಟ್ಟಿದ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೋಲಿಯೋ, ಟ್ರಿಪಲ್ ಆ್ಯಂಟಿಜನ್ ವ್ಯಾಧಿ ನಿರೋಧಕ ಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ವೈರಸ್ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದು ಕೂಡ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಹಾಕಿಸಬೇಕು.

ರಕ್ತ ಕೊಡಬೇಕಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡು ವವರ ರಕ್ತವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಿ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರವೇ ಕೊಡಬೇಕು.

ರಕ್ತ ಬ್ಯಾಂಕುಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ರಕ್ತದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್.ಬಿ.ಎಸ್.ಎ.ಜಿ. ನೆಗೆಟಿವ್ ಎಂದು ಮುದ್ರಿಸಿರುವ ರಕ್ತವನ್ನಷ್ಟೇ ಕೊಡಬೇಕು. (ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ)

ಇತರರು ಬಳಸಿದ ಸೂಜಿ, ಬ್ಲೇಡುಗಳನ್ನು ಬಳಸಕೂಡದು.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ನಂತರವೇ ಬಳಸಬೇಕು.

ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಿ - ಅತಿ ನಿದ್ದೆ

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಔಷಧಿ, ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಪಿತ್ತ ಜನಕಾಂಗವು ತಕ್ಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುವುದು ಅಥವಾ ದುರ್ಬಲವಾಗುವುದು ಈ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವೇ.

ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಿಯು ಸಿಕ್ಕ ಸಿಕ್ಕ ಔಷಧ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹಾಳಾಗುವ ಸಂಭವವೇ ಹೆಚ್ಚು.

ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಿಗೆ ಪಥ್ಯವೊಂದೇ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಕೊಬ್ಬು, ಎಣ್ಣೆರಹಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸಾಕಷ್ಟು ಗ್ಲೂಕೋಸ್, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಇತ್ಯಾದಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಾಮಾಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರಲಿ, ಕಾಮಾಲೆ ಪೀಡಿತನಿಗೆ ಅಮಲೇರಿದಂತಹ ಭಾವನೆ, ಅರ್ಥಹೀನ ಮಾತುಗಳಾಡುವುದು, ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ನಿದ್ದೆಮಾಡುತ್ತಿರುವದು. ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೆ ಅದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಕಳವಳ ಪಡಬೇಕಾದ ವಿಷಯ.

ಕಾಮಾಲೆ ಪೀಡಿತರಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಲಕ್ಷಣ ಏರಿಕೆಗೆ ಕಾರಣ. ಇದು ಮುಂದೆ ಕೋಮಾ (Hepatic coma) ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಲೂಬಹುದು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭ ಗಳಲ್ಲಿ ತಡಮಾಡದೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ತಡಮಾಡಿದರೆ ಆಪತ್ತು ಅನಿವಾರ್ಯ ವಾದೀತು! •

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಓದಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಓದಿಸುವುದು ತಂದೆ ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವೇ ಸರಿ. ಒಮ್ಮೆ ಗದರಿಸಿ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಹೊಡೆದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಓದಲು ಕೂರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಹಿತವನ್ನೇ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳಿಸಬೇಕು. ಜಾಣರಾಗಬೇಕೆಂಬುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ತಂದೆತಾಯಿಯ ಆಸೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಓದುವ ಆಸಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಲು ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೇ ಓದಿನತ್ತ ಗಮನ ನೀಡುವರು. ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಕ ಗಳಿಸಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಮತ್ತು ಹೆತ್ತವರ ಶಹ ಬಾಸ್ ಗಿರಿ ಗಿಟ್ಟಸುವರು. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಓದುವುದು ಅಷ್ಟೇನೂ ಕಠಿಣ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಓದಿಸಲು ಪಾಲಕರು ಬಹಳ ಪ್ರಯಾಸ ಪಡಬೇಕು. ಈಗೀಗ ಟ್ಯೂಶನ್ ಪದ್ಧತಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ತಲೆನೋವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದೆಯೆನ್ನಬಹುದು.



ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಓದಿಸುವಾಗ ಕೆಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದುದು ಅವಶ್ಯಕ.

- ಓದುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಂತತೆ, ನೆಲಸಿರಲಿ. ಅಲ್ಲಿ ಟಿ.ವಿ., ಆಟದ ಸಾಮಾನುಗಳು ಮುಂತಾದ ಆಕರ್ಷಣೆ ಇರಕೂಡದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಗಮನ ಅತ್ತಹರಿಯ ಬಹುದು.
- ಓದುವಂತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎಂದೂ ಒತ್ತಾಯಿಸ ಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಓದಿನ ಬಗ್ಗೆ ದ್ವೇಷ ಮೂಡಿ, ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಯಾಗಬಹುದು.
- ದಿನಾಲು ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಓದಿಸಲು ರೂಢಿ ಮಾಡಿ. ಮಕ್ಕಳ ಮನದಲ್ಲಿ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವ ಅಥವಾ ಆಟವಾಡುವ ಯೋಚನೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಓದಲು ಬಲವಂತ ಬೇಡ.
- ಓದಿಸುವಾಗ ಎಂದೂ ಕೋಪಗೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಮಕ್ಕಳೇನಾದರೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ, ಅದನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತಿದ್ದುವುದು ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ. ಮಗು ಕಲಿಯುವ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆಯೆನ್ನುವುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ.
- ಮಕ್ಕಳ ಭಾವನೆಗಳು, ಅಭಿರುಚಿ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಓದಿಸಿ. ಚಿತ್ರಪಟಗಳು ಹಾಗೂ ಚಾರ್ಟ್‌ಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಸಾಹ ಮೂಡಿಸುತ್ತವೆ.
- ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಕ ಗಳಿಸಿದಾಗ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಗಳಿ ಅವರ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಸಣ್ಣ ಬಹುಮಾನಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಪ್ರಶಂಶಿಸಿ.
- ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೆದುರು ಮಕ್ಕಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿ. ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ಮನೋಬಲ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರೇರಣಾತ್ಮಕ ಕತೆಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ.
- ನೆರೆಹೊರೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಆಟವಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಓದಲು ಕೂರಿಸದಿರಿ.
- ಇನ್ನೊಂದು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿ, ಓದುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗು ಹಸಿದಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮಗು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದಾಗ "ಇದೂ ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವಾ?" ಎಂದು ಅದರ ಉತ್ಸಾಹಕ್ಕೆ ತಣ್ಣೀರೆರಚದಿರಿ. ಬದಲಾಗಿ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ವಿವರಿಸಿ.
- ಮಕ್ಕಳ ಶಾರೀರಿಕ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಲು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಊಟ, ತಿಂಡಿ ನೀಡಿ.
- ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಓದಲು ಒತ್ತಾಯ ಬೇಡ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣ ಹೊಂದಿದ ಮೇಲೆಯೇ ಓದಿಸಿ. •

ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ

ಕಾರಣ - ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು

ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಕಂಡು ಕೊಳ್ಳುವ ಮುಂಚೆ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ಎಂದರೇನು, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ನಡುವಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ವೇನು? ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

1. ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ: ನೀವು ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಪಾರಿತೋಷಕಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಕೊಳ್ಳಿ, ಆಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಭಾಷಣವನ್ನು ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಯಾರಿಗೂ ಏನೂ ಅನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದನ್ನೇ ನೀವು ರಸ್ತೆ ಅಥವಾ ಪಾರ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಎಲ್ಲರ ಮುಂದೆ ಮಾಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯಿಂದಲ್ಲ, ಆದರೆ ನೀವು ಇದನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಲ್ಲವೆಂದು.

2. ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಶಿಷ್ಟಾಚಾರ: ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅದರದೇ ಆದ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಶಿಷ್ಟಾಚಾರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಅಲ್ಲಿನ ಜನ ಪರಿಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಯಾವ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲೂ ಬರೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವು ಬರೆಯದ ಕಾನೂನುಗಳೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಉಗುಳಬಹುದು, ರಸ್ತೆ ಮೇಲೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಬಿಸಾಕಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಪದ್ಧತಿ ಅನೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಿಷಿದ್ಧ. ಆ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಯೆಂದು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ನ್ಯೂಗಿನಿಯ ದ್ವೀಪದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿನ ಪ್ರಜೆ ತಾನು ಕೊಲೆ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತಲೆಬುರುಡೆಯನ್ನು ತಲೆದಿಂಬನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿರಾಳವಾಗಿ ಮಲಗುತ್ತಾನೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪದ ಸಂಪ್ರದಾಯ. ಆದರೆ ಆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇದು ಒಪ್ಪುವ ಸಂಪ್ರದಾಯ.

3. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ: ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆ ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪುವಂತಿರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಅನಕ್ಷರಸ್ಥ ತನಗೆ ಮಾಟ -ಮಂತ್ರ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಯಾರನ್ನಾದಾರೂ ದೂಷಿಸಿದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಜನ

■ ಡಾ|| ಜಿ.ಎಸ್. ಫಾಲಾಕ್ಷ

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ನಡುವಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಒಂದು ಕೂದಲೆಳೆಯಷ್ಟು. ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆ ಪ್ರಕಾರ, ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬರುವ ಶೇಕಡಾ 30ರಷ್ಟು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿರುತ್ತಾರೆಂದು (ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಹೋಗದೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿಲ್ಲ) ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

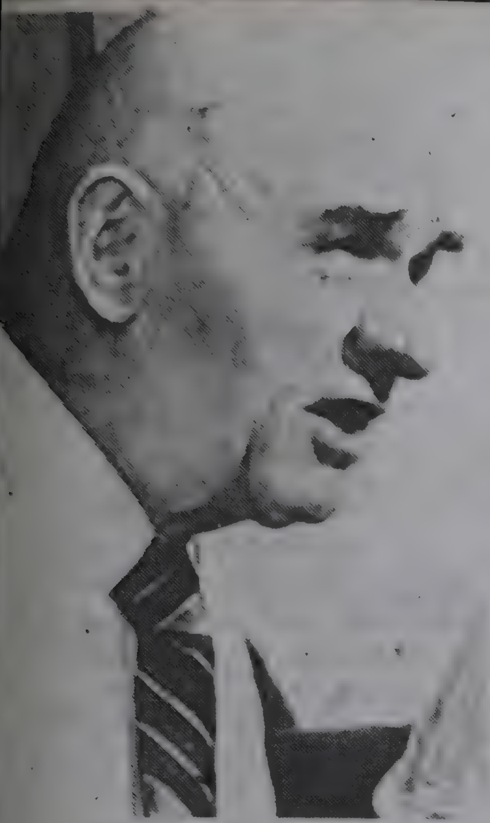
ಅಷ್ಟೊಂದು ಗಮನ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ ಇದೇ ಮಾತನ್ನು ಓರ್ವ ಅಕ್ಷರಸ್ಥ ಹೇಳಿದರೆ ಇದು ತಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಕ್ಷರಸ್ಥನಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ವಿರಬಹುದೆಂದು ಶಂಕಿಸಬಹುದು.

4. ಸಂಸ್ಕೃತಿ: ರೀತಿ-ನೀತಿಗಳು ಒಂದು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಾತು ಕೆಟ್ಟದ್ದಾದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಅದೇ ಕೆಟ್ಟ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಉಪ ಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅವು ಕೆಟ್ಟ ಮತ್ತು ಆಡಬಾರದ ಮಾತುಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗು ವುದಿಲ್ಲ.

5. ಇತರರಿಗೆ ತೊಂದರೆ: ಕೆಲವರ ವರ್ತನೆ ಯಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾನೂನಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಹೊಲಸು ಬಟ್ಟೆ ತೊಟ್ಟು, ಗಡ ಬೋಳಿಸದೆ, ತಲೆಕೂದಲು ಉದ್ದ ಬೆಳೆ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಜೋರಾಗಿ ಅವಾಚ್ಯ ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ, ಇದರಿಂದ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹವರನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮಾನಸಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲು ಮಾಡಬಹುದು.



ತಲೆಬುರುಡೆಯನ್ನು ತಲೆದಿಂಬನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿರಾಳವಾಗಿ ಮಲಗಿರುವ ನ್ಯೂಗಿನಿದ್ವೀಪದ ಪ್ರಜೆ



ಜನರಲ್ ಗ್ರಿಗರೆಂಟೊ

ಕೆಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರಿ ಮುಖಂಡರು ಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅಂತಹವರನ್ನು ಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ದು ರಷಿಯ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ. ನರಲ್ ಗ್ರಿಗರೆಂಟೊ ಕೆಂಪು ಸೇನೆಯಲ್ಲಿ 35 ರ್ಷ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ. ವತ್ತನೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆತ ಕೆಂಪುಸೇನೆಯ ರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿ ದ. ಇವನು ಹೇಳಿದ್ದು ನಿಜವೋ, ಸುಳ್ಳೋ ಂದು ರಷಿಯಾ ಸರ್ಕಾರ ಪರಿಶೀಲಿಸದೆ ಇವನ ಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೆ? ಎಂದು ರಿಶೀಲಿಸಿತು. ನಂತರ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗತಜ್ಞರ ಂಡವೊಂದು ಇವನಿಗೆ ಅನುಮಾನದ ರೋಗ ದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೆ ಕೊಟ್ಟಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ವನನ್ನು 6 ವರ್ಷ ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿ ರು. ಜೈಲಿನಿಂದ ಹೊರಬಂದ ನಂತರ ಇವನು ಿಯಾ ತೊರೆದು ಅಮೆರಿಕ ದೇಶ ಸೇರಿದ. ವನು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲು ರಣ- ಇವನು ಸೇನೆಯ ಮುಖಂಡರ ಬಗ್ಗೆ ಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿದ್ದು.

6. **ವೈಯಕ್ತಿಕ ತೊಂದರೆ:** ಸಮಾಧಾನವಿಲ್ಲದೆ ರುವುದು, ದುಃಖ, ಉದ್ವಿಗ್ನ, ಸೋಮಾರಿತನ ತ್ತು ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳಾದ ಬೆನ್ನುನೋವು, ಲೆನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ ಅನೇಕ ಸಲ ಬರುವುದು ತ್ತು ಅಂತಹ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣ ಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು, ಇವು ವೀಕ್ಷಿಸುವವರಿಗೆ ಿತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅನುಭವಿಸುವವನಿಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ತಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ಮರುಕಳಿಸುವ ಸಹಿಸಲಾರದ ಯೋಚನೆಗಳು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತನ್ನವರು ಸಾಯುತ್ತಾರೆ, ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಕೊನೆಬರುತ್ತದೆ ಇನ್ನೂ ತಾನು ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲವೆಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಆ ಯೋಚನೆ ತನ್ನ ಇಚ್ಛೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಅವು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನುಸುಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ರೋಗಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

7. **ಆಳ ಮತ್ತು ಉದ್ದ:** ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ತೊಂದರೆ ಅವನು ನಡೆಯಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಆಳಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ದಿವಸಗಳು ಮುಂದುವರಿದರೆ ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ವಿಷಯವನ್ನು ಬಹಳ ಆಳವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ದಿವಸಗಳ ಕಾಲ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹಲುಬಿದರೆ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗವಿರಬಹುದೆಂದು ಅನುಮಾನಿಸಬಹುದು.

8. **ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಸಾಧ್ಯ:** ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾರ ಜೊತೆಯೂ ಸೇರದೆ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನಿರಬಹುದು. ಅನಾವಶ್ಯಕ ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡುವುದು, ತರ್ಕಿಸುವುದರಿಂದ ಇತರರೊಡನೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು.

9. **ಹಿಂಸೆ:** ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳು ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ತಲೆಯನ್ನು ಗೋಡೆಗೋ, ನೆಲಕ್ಕೋ ಹೊಡೆದುಕೊಂಡು ಪೆಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲ ವಯಸ್ಕರು ಸಿಗರೇಟು ತುದಿಯಿಂದ ತಮ್ಮ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ತೂತು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸುಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಇತರರನ್ನು ವಿನಾಕಾರಣ ಹಿಂಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ತಮಗೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಇತರರಿಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಕೂಡ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗವೇ.

ಆದುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ನಡುವಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಒಂದು ಕೂದಲೆಳೆಯಷ್ಟು ಎನ್ನಬಹುದು. ಮೇಲಿನ ವಿಷಯಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇವನು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಯೇ ಅಥವಾ ಅಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಗುರುತಿಸುವುದು ಅತಿ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಮನೋರೋಗ ವೈದ್ಯನಿಗೂ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಮೆರಿಕದ ಡೇವಿಡ್ ಬರ್ಕೊವಿಚ್ ಹಲವಾರು ಮುಗ್ಧ ಕಿರಿಯರನ್ನು ಕೊಂದ ಕಾರಣ ಅವನಿಗೆ ಭೂತ ಹಾಗೆ ಮಾಡೆಂದು ಅವನ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿತ್ತಂತೆ. ಇದನ್ನು ಇವನು ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಮನವರಿಕೆ

ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಮೂರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
''ಏನು?''
''ಹೇಗೆ?''
''ಏಕೆ?''

ಮಾಡಿದ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪದ ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಇವನಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ವಿಧಿಸಿತು.

ಜಾನ್ ಹಿಂಕ್ಲೆ ಎಂಬಾತ ಅಮೆರಿಕದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ರೀಗನ್‌ರನ್ನು ಕೊಲೆ ಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸಿದ್ದ. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಟ್ಯಾಕ್ಸಿ ಡ್ರೈವರ್ ಸಿನಿಮಾದ ನಟಿಯ ಮನವೊಲಿಸಬಹುದೆಂದು ನಂಬಿದ. ಇವನನ್ನು ದೂರದರ್ಶನದವರು ಸಂದರ್ಶಿಸಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ರೀಗನ್ ಹೇಗೆ? ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ಅದಕ್ಕೆ ಇವನು ಕೊಟ್ಟ ಉತ್ತರ, ರೀಗನ್ ದಕ್ಷ ಅಧಿಕಾರಿ ಅವನಿಗೆ ದೇಶವಾಳಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಕು ಎಂದ. ಹೀಗಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಆದೇಶ ನೀಡಿತು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಫೂಲನ್‌ದೇವಿಯನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ಕೊಲೆಗಡುಕ, ಅವಳನ್ನು ಕೊಲೆ ಮಾಡಿದ ಕಾರಣ ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತಾನು ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ರಾಜಕೀಯಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದೆಂಬುದು ಕೊಲೆಗಾರನ ಹೇಳಿಕೆ (ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ನಂಬಿಕೆ).

ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು ಎಷ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯ? ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ ಲೈಟನ್ ಮತ್ತು ಥಾಮಸರೆಂಬ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಮೆರಿಕದ ಮನಹಟನ್ ಪ್ರದೇಶದ ಮತ್ತು ಪಕ್ಕದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿದರು. ಶೇಕಡಾ 30ರಷ್ಟು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆ, 30 ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಶೇಕಡಾ 25ರಷ್ಟು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ತೊಂದರೆ, ಶೇಕಡಾ 15ರಷ್ಟು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ಕಂಡುಬಂತು. ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿದರೂ ಇಬ್ಬರ ಸಂಶೋಧನೆ ಒಂದೇ ಅಂಕಿ ಅಂಶ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಇದು ಸರಿಯಾದ ಸಂಖ್ಯೆಯೆಂದು ನಾವು ನಂಬದಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಬಹುತೇಕ ಪ್ರಜೆಗಳು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದರೆಂಬುದನ್ನು ಇದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆ ಪ್ರಕಾರ, ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬರುವ ಶೇಕಡಾ 30ರಷ್ಟು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿರುತ್ತಾರೆಂದು (ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ

ಹೋಗದೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿಲ್ಲ) ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಮೂರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಒಂದು: ''ಏನು?'' ರೋಗಿಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು? ಅವನ ಹೇಳಿಕೆ ಏನು? ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಗಮನದ ಅಂಶವೇನು?

ಎರಡು:''ಹೇಗೆ?'' ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೇಗೆ ಬಂಧವು? ಯಾವ ರೀತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿವೆ?

ಮೂರು: ''ಏಕೆ?'' ಲಕ್ಷಣಗಳು ಏಕೆ ಬಂದವು? ಯಾವ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಂಡಿವೆ?

ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು

ಮಾನಸಿಕ ರೋಗವನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸ ಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿದ ನಂತರ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಗಳೇನು? ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತರ್ಕಿಸೋಣ. ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಹಿಂದೆ ಕಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣ ಗಳಲ್ಲೊಂದು ''ಆತಂಕ'' (STRESS ಅಥವಾ TENSION). ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಉದ್ವೇಗ' ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಹೆಸರುಗಳಿಂದಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆತಂಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದೊಳಗೆ ಕಂಡು ಬರುವ ಬದಲಾವಣೆ. ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಭೌತಿಕ ಬೇಡಿಕೆಯಿಂದ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ವ್ಯಾಯಾಮ, ಉಷ್ಣಾಂಶದ ಮಟ್ಟ, ಖಾಯಿಲೆಗಳು) ಬರ ಬಹುದು ಅಥವಾ ಪರಿಸರದಿಂದ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಭೂಕಂಪ, ಅತಿವೃಷ್ಟಿ, ಅನಾವೃಷ್ಟಿ) ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ, ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರಿಂದ ತೊಂದರೆ). ಈ ಒತ್ತಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವನಿಂದ ಸಹಿಸಲ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಅವನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೀರಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಆತಂಕಗಳು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡ ಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆಯೇ ದೈಹಿಕ ರೋಗ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗವಿದ್ದರೆ ಅವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸ ಬಹುದು. ಅವು ಇದುವರೆಗೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಸಾರಿಗೆ ಅವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ''ದೇಹ-ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಬಂಧ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. (BODY-MIND RELATIONSHIP) ಇಪ್ಪತ್ತನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ನಾಗರಿಕತೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ವೇಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಇದು ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಈ ಆತಂಕ ದಿಂದ ಹಲವಾರು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ



ಸ್ಕಿಜೊಫ್ರಿನಿಯ ರೋಗಿಗಳು

ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಹಿಂದೆ ಕಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲೊಂದು ''ಆತಂಕ'' (STRESS ಅಥವಾ TENSION).

ರೋಗಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಇವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಮುಂಬರುವ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುವ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇದೆ. ಆತಂಕ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ದೊಡ್ಡ ಗಂಡಾಂತರವಾಗಿದೆ. ಶೇಕಡಾ 75ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳು ಆತಂಕದಿಂದ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ''ಅ'' ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ''ಆ'' ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ.

ಅ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ : ಇವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪೈಪೋಟಿ ಪ್ರಿಯರು, ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು (ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು) ಯಾವಾಗಲೂ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವವರು (ಈ ಒತ್ತಡ ಇವರೇ ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡದ್ದು). ಇವರು ಹಲವಾರು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಸಮಯ ನಿಗದಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಲವು ವೇಳೆ ಇವರು ಈ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೆ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ಆಗದಾದಾಗ ಆತಂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ವಿಫಲರಾಗುತ್ತಾರೆ, ಕೋಪಿಷ್ಟರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ: ಇವರು ಮೇಲಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದವರಿಗೆ ವಿರುದ್ಧ, ಜೀವನವನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ಕೆಲಸ ತಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವೊ ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಒಂದ ಸಾರಿ ಅನೇಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿ ಒಂದು ಪೂರೈಸಿದ ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಆತಂಕ ಬಹಳ ಕಡಿ ತಮ್ಮ ಸಾಧ್ಯತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕೆಲಸ ಪೂರೈಸುತ್ತಾರೆ.

ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ 'ಅ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ 'ದ ವ ಸಾಧಿಸುವಷ್ಟನ್ನೇ ''ಆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ,' ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇವರಿಬ್ಬರ ಸಾಧನೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ವ್ಯತ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ''ಅ'' ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದವರು ದೊತ್ತಡ, ಕೀಲು ನೋವು, ತಲೆನೋವು, ಅಸ್ತ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ ತುತ್ತಾದರೆ, ''ಆ'' ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋ ಗಳು ಕಡಿಮೆ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

ನಮಗೆ ಆತಂಕ ಬೇಕೆ? ಇದು ಮುಖ್ಯ ಪ್ರ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಆತಂಕಗಳ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಈಜ ರುತ್ತಾನೆ. ಆತಂಕವಿಲ್ಲದ ಜೀವನ ಜೀವನವಲ್ಲ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಾವು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ಯ ಬಟ್ಟೆ ದರಿಸಬೇಕು? ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸ ರಂಭಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಮಹಿಳೆಯರು ಅಲಂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬೇಕು. ಇ ಆತಂಕಗಳು. ಇವಿದ್ದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾರಸ್ಯವಿರು ಆದರೆ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊ ತ್ತವೆ. ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಂದು ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಆ ಆತಂಕ ಇನ್ನೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಅನುಭವವಾ ತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಆತಂಕದ ಒತ್ತಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕ ಬರುವ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡು ಬರುವ ಘಟನೆಗಳು ಮ ಆತಂಕಗಳು.

ಆತಂಕದ ಮಟ್ಟ ತೋರಿಸುವ ಪಟ್ಟಿ

ಜೀವನ ಘಟನೆ	ಅಂಕಗಳಲ್ಲಿ		
	(ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ)	(ಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ)	(ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ)
ಸಂಗಾತಿ ಮರಣ	100	69	73
ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನೆ	73	60	72
ಪತಿ, ಪತ್ನಿ ಬೇರೆ ವಾಸಿಸುವುದು.	65	55	63
ಜೈಲು ಅಥವಾ ಇತರೆ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸ	63	50	73
ಕುಟುಂಬದ ಆತ್ಮೀಯರ ಸಾವು	63	54	60
ದೊಡ್ಡ ಅಪಘಾತ ಅಥವಾ ರೋಗ	53	50	65
ವಿವಾಹ	50	50	50
ಉದ್ಯೋಗ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು	47	50	62
ಸಂಗಾತಿ ಜೊತೆ ಒಪ್ಪದ ಸಂಬಂಧ	45	47	35
ನೌಕರಿಯಿಂದ ನಿವೃತ್ತಿ	45	46	33
ಅನಾರೋಗ್ಯ	44	44	59
ಗರ್ಭವತಿಯಾಗುವುದು	40	45	47
ಲೈಂಗಿಕ ಕಷ್ಟ	39	51	36
ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಹೊಸಬರ ಸೇರ್ಪಡೆ	39	43	36
ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಇಲ್ಲದಿರುವುದು	39	44	61
ಹಣಕಾಸಿನಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಬದಲಾವಣೆ	38	44	43
ಆತ್ಮೀಯ ಗೆಳೆಯನ ಸಾವು	37	46	52
ಉದ್ಯೋಗ ಬದಲಾವಣೆ	36	38	42
ಸಂಗಾತಿ ಜೊತೆ ಹೆಚ್ಚು ಜಗಳ	35	41	45
ದೊಡ್ಡ ಮೊತ್ತದ ಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಸಾಲ	31	41	61
ನೌಕರಿಯಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಬದಲಾವಣೆ (ಬಡ್ತಿ, ವರ್ಗ ಇತ್ಯಾದಿ)	29	38	40
ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಬಿಡುವುದು	29	34	43
ಅತ್ತೆ ಮಾವಂದಿರ ತೊಂದರೆ	29	36	31
ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಾಧನೆ	28	31	34
ಪತ್ನಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರುವುದು ಅಥವಾ ಬಿಡುವುದು	26	32	35
ಶಾಲೆ ಪ್ರಾರಂಭ ಅಥವಾ ಮುಕ್ತಾಯ	26	34	34
ವಾಸದಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಬದಲಾವಣೆ (ಮನೆ ಕಟ್ಟಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ)	25	35	48
ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುಣಗಳ ಪುನರ್‌ನಿರ್ಮಾಣ	24	26	39
ಮೇಲಾಧಿಕಾರಿ ಸಂಗಡ ತೊಂದರೆ	23	26	28
ನೌಕರಿಯಲ್ಲಿ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ	20	30	27
ವಾಸಸ್ಥಳ ಬದಲಾವಣೆ	20	28	39
ಬೇರೆ ಶಾಲೆ ಸೇರುವುದು	20	26	34
ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಬದಲಾವಣೆ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ.	19	26	35
ಧಾರ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಬದಲಾವಣೆ	19	21	40
ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಬದಲಾವಣೆ (ಕ್ಲಬ್ಬು, ಸಿನಿಮಾ)	18	28	35
ಚಿಕ್ಕ ಸಾಲ (ಟಿ.ವಿ.ಗೆ ಕಾರಿಗೆ)	17	28	52
ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಬದಲಾವಣೆ (ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ)	16	18	36
ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಾರಂಭಗಳ ಗಮನಾರ್ಹ ಬದಲಾವಣೆ	15	22	37
ತಿನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಬದಲಾವಣೆ (ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಮ್ಮಿ)	15	18	45
ರಜೆ	13	19	30
ಹಬ್ಬ	12	16	34
ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಕಾನೂನು ಉಲ್ಲಂಘನೆ	11	12	47

ವಿ.ಸೂ. : ಪಕ್ಕದ ಪಟ್ಟಿಯ ಮೂಲ: ಹೋಮ್ಸ್ ಮತ್ತು ರಚ್ (1967) ರಚ್ ಮತ್ತು ಹೋಮ್ಸ್ (1971) ಮಹ್ಲೆನ್ ಕಾಂಪ್ (1975) ಗಮನಿಸಿ: ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಆಗು-ಹೋಗುಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದಿರಲಿ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟದ್ದಿರಲಿ ಅದು ಆತಂಕವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬಹುಪಾಲು ಜೀವನ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧರು ಸಹಿಸಲು ಕಷ್ಟಪಡಬೇಕು. ಆದುದರಿಂದ ವೃದ್ಧರು ವೃದ್ಧರಲ್ಲದವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ಘಟನೆಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ಅವನ್ನು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಒಟ್ಟು ಮಾಡಬೇಕು.

ವರ್ಷಕ್ಕೆ 150ರಿಂದ 199ಅಂಕಗಳು ಕಡಿಮೆ ಆತಂಕ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. 200ರಿಂದ 299 ಹೆಚ್ಚು ಆತಂಕ, 300ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಆತಂಕವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಮ್ಮ ಆತಂಕ, ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಮೆಡಿಟೇಶನ್ ಕೂಡ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಮೆಡಿಟೇಶನ್

'ಸುಧಾರಿಸಿಕೊ' ಎಂದು ಋಷಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಈಗ ಇದನ್ನು ನಾವು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಈಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚು. ಗಂಟೆ ಗಂಟೆಗೂ, ದಿನದಿನಕ್ಕೂ ನಮ್ಮ ದುಗುಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲವೇ? ಪರಿಹಾರ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿಲ್ಲ, ಪರಿಹಾರ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ. ಮೆಡಿಟೇಶನ್ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಜನ ಅದರ ರಾಶಿ ಲಾಭ ಪಡೆದ ನಂತರ ನಮಗೆ ನಮ್ಮದೇ ಆದ ವಸ್ತುವಿನ ಬೆಲೆ ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಮೆಡಿಟೇಶನ್ ತಪಸ್ಸಿಗೆ ಸಮ. ಇದೂ ತಪಸ್ಸು ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಮಹಾಋಷಿ ಮಹೇಶ ಯೋಗಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಅನುಯಾಯಿಗಳು ಒಂದು ತಪಸ್ಸನ್ನು ಜನರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಕಂಡುಹಿಡಿದರು. ಇದಕ್ಕೆ ಟ್ರಾನ್ಸೆಂಡೆಂಟಲ್ ಮೆಡಿಟೇಶನ್ (TRANS CENDENTAL MEDITATION)

ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಮ್ಮ ಆತಂಕ, ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಮೆಡಿಟೇಶನ್ ಕೂಡ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಸುಲಭ, ಲಾಭ ಹೆಚ್ಚು. ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಶಬ್ದ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಶಬ್ದ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಅಕ್ಷರದ್ದಿರಬೇಕು. (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಓಂ ಶಾಂತಿ, ಕೃಷ್ಣ, ರಾಮ ಇತ್ಯಾದಿ) ಈ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕುಳಿತು ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಉಚ್ಚರಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಧಾನ ವಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಉಚ್ಚರಿಸುವಾಗ ದೇವರನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿನ ಶಬ್ದ ಇದನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಬರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಒಂದು ಬಲವಾದ ಕೋಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿದರೆ ಈ ಅನವಶ್ಯಕ ಶಬ್ದ ಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತೇವೆ. ಈ ರೀತಿ ತಪಸ್ಸನ್ನು ದಿನ 2-3 ಸಾರಿ ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು, ನಮಗೆ ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಕಮ್ಮಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಬಿಗಿತ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ನಾವು ತಪಸ್ಸು ಮಾಡದಿದ್ದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಆತಂಕದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನುಂವಶಿಕ

ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೇಗೆ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳೂ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಸ್ಕಿಜೊಫ್ರಿನಿಯ ಎಂಬ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ಒಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಒಬ್ಬ ಪೋಷಕರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗವಿದ್ದರೆ ಶೇಕಡಾ 12 ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ಅವಳಿಜವಳಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 12, ಎರಡು ಪೋಷಕರೂ ಈ ರೋಗದವರಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರ ಶೇಕಡಾ 40 ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಖಿನ್ನತೆ (ಡಿಪ್ರೆಶನ್) ಸದಾ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇತರೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳೂ, ಭೌತಿಕ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ಮನುಷ್ಯನಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಗಾಂಜಾ (CANNARIS) ಉಪಯೋಗ ತುಂಬಾ ಜನಗಳಲ್ಲಿ, ಅದೂ ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಭೌತಿಕ

ಸ್ಕಿಜೊಫ್ರಿನಿಯ ಎಂಬ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ಒಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಒಬ್ಬ ಪೋಷಕರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗವಿದ್ದರೆ ಶೇಕಡಾ 12 ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ಅವಳಿಜವಳಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 12, ಎರಡು ಪೋಷಕರೂ ಈ ರೋಗದವರಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರ ಶೇಕಡಾ 40 ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲದೆ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಕ್ಕೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದು ಇದರ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಕಂಡುಬರುವ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು ಅದೇ ರೀತಿ ಹೆಚ್ಚಿವೆ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ನಮಗೆ ಕಾಣಸದಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು ಹಾವು, ಭೂತ, ದೆವ್ವ ಇತ್ಯಾದಿ ಇವರಿಗೆ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಅಕ್ಕಪಕ್ಕ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಯಾರೋ ಮಾತಾಡಿದಂತೆ ಇವರಿಗೆ ಕೇಳಿಸುವುದು. ಮೂರ್ಛೆರೋಗ ಇತ್ಯಾದಿ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳು.

ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಮೆದುಳಿನ ನರಕಣಗಳು ನಶಿಸುತ್ತ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಮರೆವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವೃದ್ಧರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಈ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಸಹ ಅದೇ ರೀತಿ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಮುಂದೆ ಇನ್ನೂ ಅಧಿಕವಾಗುವುದು ಖಚಿತ.

ಏಡ್ಸ್‌ರೋಗ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಈ ರೋಗದಿಂದ ಅನೇಕ ಭೌತಿಕ ರೋಗಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಈ ರೋಗಳಲ್ಲೂ ಮರೆವು ಉಂಟಾಗಿ ಈ ರೋಗಿ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದವರನ್ನೇ ಗುರುತು ಮಾಡಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು.

ಇನ್ನು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥ (NEURO-TRASMITTERS) ಗಳಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಆದಾಗ ಸಹ ಅನೇಕ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಾರ್‌ಎಪಿಸಿಫ್ರಿಸ್ ಡೊಪಮಿನೆಸ್ ಮತ್ತು ಸೆರೋಟೊನಿನ್' ಎಂಬ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ''ಡೊಪಮಿನ್'' ಹೆಚ್ಚಾದರೆ 'ಸ್ಕಿಜೊಫ್ರಿನಿಯ'' ಎಂಬ ರೋಗ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ನಾರ್ ಎಪಿಸಿಫ್ರಿನ್ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಮೇನಿಯ ಎಂಬ ರೋಗ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಔಷಧದಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಿದಾಗ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ.

ಜೀವನದ ಘಟನೆ ಇಲ್ಲದೆಯೂ ಮಾನ ರೋಗ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾ ಮೇಲಿನ ರಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಏರುಪೇ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅಂಶದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಘಟನೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅ ವರಿಗೆ ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ನೀಡ ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳಿಂದಲೇ ಮಾನಸಿಕ ರೋ ಬರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಆಸ್ತಮಾ ಮತ್ತ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕಾರ್ಟಿಕೋ ರಾಯ್ಡ್ ಅನ್ನು ಅನೇಕ ತಿಂಗಳುಗಳು ಉಪಯ ಗಿಸಿದಾಗ ಮೇನಿಯಾ ಅಥವ ಖಿನ್ನತೆ ರೋ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್‌ಗೆ ಉ ಯೋಗಿಸುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾ ವಾಗಬಹುದು. ಕ್ಷಯರೋಗದ ಔಷಧ ಮನಿ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಕ್ರಿಮಿ, ಕೀಟಾ ಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಹಲವು ಔಷಧಗಳು ಇ ರೀತಿ ಮನೋರೋಗ ತರಬಹುದು. ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಹೀಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವ ಆಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ಭೌತಿಕ ರೋಗಗಳು ಉದಾಹರ ನ್ಯೂಮೆನಿಯ, ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಬರಿಸಬಹು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ರೋಗದಿಂದ ದೇಹದ ಕ ಗಳು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಗೆ ವಿಸರ್ಜನೆ ಅ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹು ಕೆಲವರು ಅದರಲ್ಲೂ ವೃದ್ಧರು ಜ್ವರ, ವಾ ಭೇದಿ ಮುಂತಾದವಕ್ಕೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತು ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ನೀರಿನ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗ ವರ್ತಿಸಬಹುದು. ತೇವಾಂಶ ಸರಿಪಡಿಸಿದಾಗ ಆ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವರು ಹಿರಿಯರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ರೋ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹ ಜಿರಳೆ ನೋಡಿ ಭಯಪಡುವ ಅಮ್ಮನನ್ನು ನೋ ಮಗು ಕೂಡ ಜಿರಲೆಗೆ ಹೆದರುತ್ತದೆ. ಏನಾಕ ನಾಯಿಗೆ ಹೆದರುವುದು ಕೂಡ ಇದೇ ಕಲಿಯುವುದರಿಂದ.

ವಿಳಾಸ : ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞ,
ಎಚ್.ಎ.ಎಲ್. ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಬೆಂಗಳೂರ



ಸೊಳ್ಳೆ: ಹಲವು ಸತ್ಯಾಂಶಗಳು



● ಡಾ. ಸಜನಾ

ಮಾನವರಿಗೆ ಊಟದ ಸಮಯ ನಿಗದಿಯಾದಂತೆ, ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೂ ರಕ್ತ ಹೀರುವ ಸಮಯ ನಿಗದಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅನಾಫಲಿಸ್ ಸೊಳ್ಳೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ಸಮಯ ಕಚ್ಚುವುದು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿಯುತ್ತದೆ.

ಸೊಳ್ಳೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕೀಟ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕದು. ಇದಕ್ಕೆ ತಲೆ, ಎದೆ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಗಳಿವೆ. ಉದ್ದವಾದ ಆರು ಕಾಲುಗಳಿವೆ. ಎರಡು ಪಕ್ಕಗಳಿವೆ. ತಲೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಇದೆ. ಬಾಯಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಷಜ್ಞಾನವಿರುವ ಮೀಸೆಗಳಿವೆ. ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆಯ ಬಾಯಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮೊನೆಚಾದ ಸೂಜಿ ಇದೆ. ಈ ಸೂಜಿ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಿ, ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ, ರಕ್ತ ಹೀರುವ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ.

ಗಂಡು ಸೊಳ್ಳೆಯ ಬಾಯಿ ಇಂಥ ರಕ್ತ ಹೀರುವ ಉಪಕರಣ ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಗಂಡಿಗೆ ವನಸ್ಪತಿಗಳ ರಸ ಹೀರುವ ಅವಯವ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆ ಮಾತ್ರ ಮಾನವರನ್ನು ಕಚ್ಚಬಲ್ಲದು. ಅದು ಮಾಂಸಾಹಾರಿ. ಗಂಡು ಸೊಳ್ಳೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ. ಅನೇಕರಿಗೆ ಇದು ಅಚ್ಚರಿ ಎನಿಸಬಹುದು. ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆ ಮೊಟ್ಟೆ ಇಟ್ಟು ಸಂತಾನ ಮುಂದುವರಿಸಲು ಅದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಬೇಕು. ಇವು ಮಾನವನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವವು. ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆ ತನ್ನ ಜೀವದ ಹಂಗುದೊರೆದು ಮಾನವರನ್ನು ಅಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ, ಕಚ್ಚಿ ರಕ್ತ ಹೀರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ರಕ್ತ ಹೀರುವುದು ತನ್ನ ನಾಲಿಗೆಯ ರುಚಿಗೆ ಅಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಕ್ರಿಯೆಗೆ.

ಅನಾಫಿಲಿಸ್ ಇತರ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನ. ಒಂದು ರೀತಿಯಿಂದ ಇದು ನಗರವಾಸಿ. ಇದರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನಲ್ಲಿ. ಕೊಳಚೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಬೆಳೆಯದು. ಕ್ಯೂಲೆಕ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಅನಾಫಲಿಸ್ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾನವರ ಮೇಲೆ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುವವು. ಆದರೆ ಎಡಿಸ್ ಸೊಳ್ಳೆ ಅಂಥ ನಿಯಮ ಪಾಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಎಡಿಸ್ ಸೊಳ್ಳೆ ಮಾನವರನ್ನು ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಡಿಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಬಿಸಿ ಹಾಗೂ ತಂಪು ತಿಳಿಯಬಲ್ಲವು. ಅವುಗಳಿಗೆ ಬಿಸಿಬಿಸಿ ರಕ್ತ ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿ. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಜ್ವರ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಇಚ್ಛಿಸಿ ಅವನನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಯುವವು. ವಾತಾವರಣ ಹೆಚ್ಚು ತಂಪಾಗಿದ್ದರೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಬೆಳೆಯಲಾರವು. ಎಡಿಸ್ ಸೊಳ್ಳೆಗೆ ಬೆವರಿನ ವಾಸನೆ ತಿಳಿಯುವ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸುತ್ತ ಗುಂಯ್‌ಗುಡುತ್ತ ಹಾರುವಾಗ ಅವುಗಳ ವೇಗ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡೂವರೆ ಕಿಲೋಮೀಟರದಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ವೇಗದಿಂದ ಅವು ಹಲವಾರು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ದೂರ ಚಲಿಸಬಲ್ಲವು.

ಮಾನವರಿಗೆ ಊಟದ ಸಮಯ ನಿಗದಿಯಾದಂತೆ, ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೂ ರಕ್ತ ಹೀರುವ ಸಮಯ ನಿಗದಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮೊದಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ, ಅನಾಫಲಿಸ್ ಸೊಳ್ಳೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ಸಮಯ ಕಚ್ಚುವುದು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದೇ ಕಿಡಕಿ ಬಾಗಿಲು ಸ್ವಲ್ಪ ತೆರೆದರೂ ಸಾಕು, ಮನೆಯೊಳಗೆ ಹಿಂಡುಗಟ್ಟಲೆ ನುಸುಳುತ್ತವೆ. ಸಿಕ್ಕವರನ್ನೆಲ್ಲ ಕಚ್ಚಿ ತಮ್ಮ ರಕ್ತದಾಹ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕ್ಯೂಲೆಕ್ಸ್ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಊಟ ರಾತ್ರಿ ಹನ್ನೆರಡು ಗಂಟೆಗೆ ಆರಂಭ, ನಸುಕಿನ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗೆ ಅಂತ್ಯ. ರಕ್ತದ ಊಟ ಮುಗಿಸಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಸಮೀಪ ದಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಲಹೊತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದು, ನಂತರ ಹಾರಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮನೆಯೊಳಗಿನ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಗೋಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂಡ್ರುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಮೇಜು, ಮಂಚ, ಕುರ್ಚಿ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಅಡಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನೇತಾಡುವ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಇದ್ದರೂ ಸಾಕು. ಬಟ್ಟೆಗಳ ಒಳ-ಹೊರಗೆ ಕೂಡ್ರುತ್ತವೆ. ಬಟ್ಟೆಗಳು ಕಪ್ಪಾಗಿದ್ದರೆ ಅವಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಅನುಕೂಲ. ಹೊರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಯುವ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ರಕ್ತ ಕುಡಿದ ಮೇಲೆ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿ ಕುಳಿತಿರುತ್ತವೆ.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಕೇವಲ ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ರಕ್ತವನ್ನೂ ಹೀರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಕೇವಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ರಕ್ತ, ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಕೇವಲ ಮಾನವರ ರಕ್ತ ಬಯಸುತ್ತವೆ. ಕೇವಲ ಮಾನವರ ರಕ್ತ ಹೀರುವ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ರೋಗ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವವು.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಸ್ತ್ರೀಯರ ರಕ್ತವನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ಬಯಸುತ್ತವೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ತ್ವಚೆ ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಮೋಜಿನ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಕಪ್ಪು ವರ್ಣದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತವೆ. ●

ಮುಟ್ಟು: ಏನಿದರ ಗುಟ್ಟು?

● ಆರ್.ವಿ.ಕಟ್ಟಿಮನಿ, ತಡಕಲ್

ಅತಿಸ್ರಾವದ ಸಮಸ್ಯೆ

ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಮೆನೊರ್ರ್‍ಹೇಜಿಯಾ [Menorrhagia] ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಗೆಗಳಿವೆ:

1. ಸರಿಯಾಗಿ ಇಷ್ಟು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಎನ್ನುತ್ತ ಮುಟ್ಟು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅತಿಸ್ರಾವ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಸರ್ವಸಾಧಾರಣ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ಇದ್ದು ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ದಿನ ಸ್ರಾವ ಕಂಡುಬರುತ್ತಲೇ ಇರಬಹುದು. ಆ ಎಲ್ಲ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಗುವ ಒಟ್ಟಾರೆ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಇವೆರಡರ ಕಲಬೆರಕೆಯೆನ್ನುವಂತೆ ಜಾಸ್ತಿ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಅಷ್ಟು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ರಕ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದೂ ಉಂಟು.

2. ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ 25 ದಿನಗಳಿಗೆ, ಒಮ್ಮೆ 45 ದಿನಗಳಿಗೆ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಇನ್ನ್ಯಾವುದೋ ಅವಧಿಗೆ ಹೀಗೆ ಅಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆ ರೀತಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಜಾಸ್ತಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಜಾಸ್ತಿ ರಕ್ತ ಹೋಗುವುದೆಂದರೆ ಎಷ್ಟು?

ಒಂದು ಸಲದ ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗುವ ರಕ್ತ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ 50ಎಂ.ಎಲ್. ವರೆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ರಕ್ತ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಅತಿಸ್ರಾವ[Heavy Periods]ವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು.

ಇದಕ್ಕೊಂದು ಒಡ್ಡೊಡ್ಡು ಕುರುಹು ಏನೆಂದರೆ- ಮಾಮೂಲಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕಿರುವ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಕಂಡುಬರುವುದು! ಆ ರೀತಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಂಥ ಸ್ತ್ರೀ ತನಗೆ ಅತಿಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ರಕ್ತ ಹೋಗಲು ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು. ಕಾರಣ ಏನೇ ಆಗಿದ್ದರೂ, ಮುಟ್ಟು ಮುಟ್ಟಿಗೂ ರಕ್ತ ಜಾಸ್ತಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರಿಗೆ ತೋರಿಸದೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷದಿಂದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಂದು ಋತುಚಕ್ರಗಳು ಉರುಳುವವರೆಗೂ ಅತಿಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದಂತಿದ್ದುಬಿಟ್ಟರೆ ಅಂಥ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ [Anaemia] ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಗೂ ಮೊಂಡು ಬಿದ್ದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದಂತಿದ್ದರೆ, ಕೆಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಗಂಭೀರಕ್ಕಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯವಿದೆ.

ಈಗ ಅತಿಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನೆನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ತುಸು ನೋಡೋಣ.

ಪೊರೆಯ ದಪ್ಪದಿಂದಾಗಿ

ಕೆಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣವೆನ್ನುವುದೇನೂ ಇಲ್ಲದೆಯೆ ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ರಕ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಗೆ ಪಿಂಡವನ್ನು

ಒಂದು ಸಲದ ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗುವ ರಕ್ತ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ 50ಎಂ.ಎಲ್. ವರೆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ರಕ್ತ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಅತಿಸ್ರಾವವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಮುಟ್ಟು ಮುಟ್ಟಿ ರಕ್ತ ಜಾಸ್ತಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರಿಗೆ ತೋರಿಸದೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷದಿಂದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ಪೊರೆದು ಪೋಷಿಸುವ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡ ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿ ಎನ್ನುವ ಪೊರೆ ಇರಬೇಕಾದುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ದಪ್ಪವಿರುವುದು ಅತಿಸ್ರಾ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು. ಹೀಗೆ ಪೊರೆ ದಪ್ಪವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ತುಣುಕು ತುಣುಕಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಜಾರಿದಾಗ ರಕ್ತ ಜಾಸ್ತಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇನೂ ಗಾಬರಿಯಾಗಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಆದರೂ ಕೂಡ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಬೇಕು. ಅತಿಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣ ಇಲ್ಲ ತಾನೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವೈದ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಅತಿಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಪೊರೆ ದಪ್ಪವಾಗಿರುವುದು ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾದಾಗ ರಕ್ತ ಜಾಸ್ತಿ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ತಲೆದೋರುವ ಅನಿಮಿಯಾಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ನಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯತಕಾಲಕ್ಕೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಗಳ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡು ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಲೋಪದಿಂದಾಗಿ

ಅತಿಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ- ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ರ ಚೋದಕಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತುಲತೆ ತಪ್ಪುವುದು. ಇದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಡಿ ಸಿ [Dilation and Curettage] ಎನ್ನುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದು ತುಂಬಾ ಸಣ್ಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕಂಠ[cervix ತೆರೆದು ಅಗಲಗೊಳಿಸಿ, ಅದರೊಳಗೆ Curetle ಎನ್ನುವ ಉಪಕರಣ ಕೊಳವೆಯ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗಿನ ಪೊರೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಗೆದು, ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಅತಿಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಲೋಪ ಕಾರಣವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಹಾರ್ಮೋ ಲೋಪವೇ ಕಾರಣ ಎಂದಾದಲ್ಲಿ ತಕ್ಕ ಹಾರ್ಮೋನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬ

ಡಿ ಆ್ಯಂಡ್ ಸಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಕೆಲದಿನಗಳವರೆಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶ ದ ರಕ್ತ ಸೋರುವುದು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ೀವು ಮುಂತಾದವಿರುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ನಂತರ ್ತ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಾರದು.

ರ್ಭಸ್ರಾವದಿಂದಾಗಿ

ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಒಂದು ಮುಟ್ಟು ತಡವಾಗಿ, ಆಮೇಲೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಯಿತೆ ುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಅನುಮಾನವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ೂಪ್‌ನ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗಿ

ಕುಟುಂಬ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ಸೇರಿರುವ ಲೂಪ್ ಥವಾ ಕಾಪರ್-ಟಿಯಂತಹ ಸಾಧನಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೂ ತಿಸ್ರಾವವಾಗುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ಸೇರಿಸುವ ಇಂಥ ಧನಕ್ಕೆ ಇಂಟ್ರಾ ,ಯುಟೆರೈನ್ ಡಿವೈಸ್ [Intra Uterine Device] ನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಅಳತೆ, ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ.



ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗುವ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ತೀರ ಜಾಸ್ತಿಯಿದ್ದು ಜೊತೆಗೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ (ಅಂದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿರದಂಥವು-ಇವುಗಳನ್ನು fibroids ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ) .ಏನಾದರೂ ಇದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂಥವೇನಾದರೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ತೆಗೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ಲೂಪ್ ಅಳವಡಿಸಿದ ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಲೂಪ್ ಅಳವಡಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮವೆಂದೇ ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಗಾಬರಿಯಾಗುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೆಲ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅದರಷ್ಟಕ್ಕದೇ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಋತುಸ್ರಾವ ಮಾಮೂಲಿಗಿಂತ ಅಸಾಧಾರಣವೆನ್ನುವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದು, ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಆತಂಕಕಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಲೂಪ್ ತೆಗೆಸಿ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ್ಕಾಗಿ ಬೇರೊಂದು ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ಸೇರಿಸುವ IUD ಸಾಧನಗಳು ಅಷ್ಟು ಕ್ಷೇಮಕರವೂ ಅಲ್ಲ, ಸೌಕರ್ಯದವೂ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಬಹುತೇಕರ ಅನುಭವ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಗಳು

ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗುವ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ತೀರ ಜಾಸ್ತಿಯಿದ್ದು ಜೊತೆಗೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ [ಅಂದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿರದಂಥವು-ಇವುಗಳನ್ನು fibroids ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ] ಏನಾದರೂ ಇದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂಥವೇನಾದರೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ತೆಗೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆದೇ ರೀತಿ ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯೋಸಿಸ್ ಎನ್ನುವ ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಅತಿಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು. ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಟಿಶ್ಯೂ ಪೊರೆಯಂಥದಕ್ಕೆ ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಂ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆಂಬುದನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಪೊರೆ ಅಥವಾ ಹಾಸು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಹೊರಗೆ ಅಂಡಾಶಯದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಒಳಭಾಗದತ್ತಲೂ ಏರ್ಪಡುವುದು ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯೋಸಿಸ್ ಲಕ್ಷಣ. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಪೊರೆ ತುಂಡರಿಸಿ ಕಳಚಿಕೊಂಡು ಬರುವಾಗ ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವದೊಂದಿಗೆ ನೋವು ಕೂಡ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಪೊರೆಯನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದು ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 35 ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗಡ್ಡೆಗಳು [firbroids] ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಈ ಗಡ್ಡೆಗಳು ತೀರ ದೊಡ್ಡವಾಗಿದ್ದು ಆ ಸ್ತ್ರೀ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುವ ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದ್ದರೆ, ಗಡ್ಡೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ನಂತರ ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ಚೋದಕಗಳ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಇಂಥ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಾವಾಗಿಯೇ ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮುಟ್ಟಂತ್ಯ [Menopuase] ಸಮೀಪಿಸಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಗೆ, ಆ ಗಡ್ಡೆಗಳಿಂದ ಅಷ್ಟೇನೂ ಕಿರಿಕಿರಿ ಇರದಿದ್ದರೆ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅವಸರ ಮಾಡದೆ ಕೆಲ ಕಾಲ ಕಾದು ನೋಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆಮೇಲವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳು

ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಜಾಸ್ತಿ ಹೋಗಲು ಬಗೆಬಗೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಏರಿಳಿತ, ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದಂಥವೂ ಕಾರಣಗಳಾಗಿರಬಹುದು.

ಅವು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿರಬಹುದು :

- ಕೌಟುಂಬಿಕ ಕಲಹಗಳು
- ವೈವಾಹಿಕ ಬದುಕಿನ ಏರಿಳಿತ
- ಸಹಿಸಲಾಗದ ತಳಮಳ
- ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಯಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ..

ಮುಂತಾದವು.

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಮಲದ್ವಾರದ ಬಳಿಯಿಂದ ಬರುವ ರಕ್ತವೂ, ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವೆಂದು ತಪ್ಪು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ. ಮಲದ್ವಾರದಿಂದ ರಕ್ತಬರಲು ಕಾರಣ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ. ಪೈಲ್ಸ್(ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ)ನಿಂದಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುವ ರಕ್ತ ಮಲದೊಂದಿಗೆ ಬರಬಹುದು ; ಅಥವಾ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರವೂ ಬರಬಹುದು. ಅದನ್ನು, ಮುಟ್ಟಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವವೆಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು

ಅತಿಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವ ಮುನ್ನ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ವಹಿಸಬಹುದು :

- ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ
- ಬಳಲಿಕೆಯುಂಟು ಮಾಡುವಂಥ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ತಂಟೆಗೆ ಹೋಗದಂತಿರುವುದು
- ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನ
- ದಿಗಿಲು, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ಆವೇಶ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿಯೂ ಅತಿಸ್ರಾವ ಕಂಡು ಬರುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿರುವಂತೆ ಕಾಳಜಿವಹಿಸಬೇಕು. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರವೆಂದರೆ, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಬ್ರೆಡ್, ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

ನಮ್ಮ ದೇಹ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಸಾಕಷ್ಟು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ದಿನಾಲೂ ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೋಸಂಬಿಯಂತಹ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.



ಹಾಗೆಯೇ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ', ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಅಯೋಡಿನ್‌ಗಳ ... ಯಿಂದಾಗಿ ಕೂಡ ಅತಿಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ... ರನ್ನು ಕಂಡು ತಕ್ಕ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಪರಿಹಾರ ಕ್ರಮಗಳನ್ನನು ಸರಿಸ ಬ...

(ಮುಂದಿನ ಕಂತು : ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಮುನ್ನಿನ ...

ಆರೋಗ್ಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ

● ಡಾ॥ ಬಿ.ಆರ್.ಸುಹ...

1) ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಷ್ಣಾಂಶದವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸಿ ಕೂಡಲೇ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಉಷ್ಣಾಂಶಕ್ಕೆ ತರುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಏನೆನ್ನುತ್ತಾರೆ?

2) ಬೆರಿಬೆರಿ ಯಾವ ಜೀವಸತ್ವದ (vitamin) ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ?

3) ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ರೋಗಾಣು ಯಾವುದು?

4) ಕ್ಷಯರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಕೊಡುವ ಲಸಿಕೆ ಯಾವುದು?

5) ಹಂದಿಯ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸದೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹರಡುವಂತಹ ಹುಳು ಬಾಧೆ ಯಾವುದು?

6) ಐಯೊಡಿನ್ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ದೇಹದ ಯಾವ ಗ್ರಂಥಿ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ?

7) ಯಾವ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವು ಸ್ಪರ್ಶ ಜ್ಞಾನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ?

8) ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು (Antisepsis) ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಬಳಸಿದ ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯ ಯಾರು?

9) ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶ ಯಾವ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ?

10) ಪೋಲಿಯೋ ಯಾವ ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ?

11) ರಕ್ತವನ್ನು ಕುಡಿದು ರಕ್ತಹೀನತೆಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಪರಾವಲಂಬಿ ಹುಳು ಯಾವುದು?

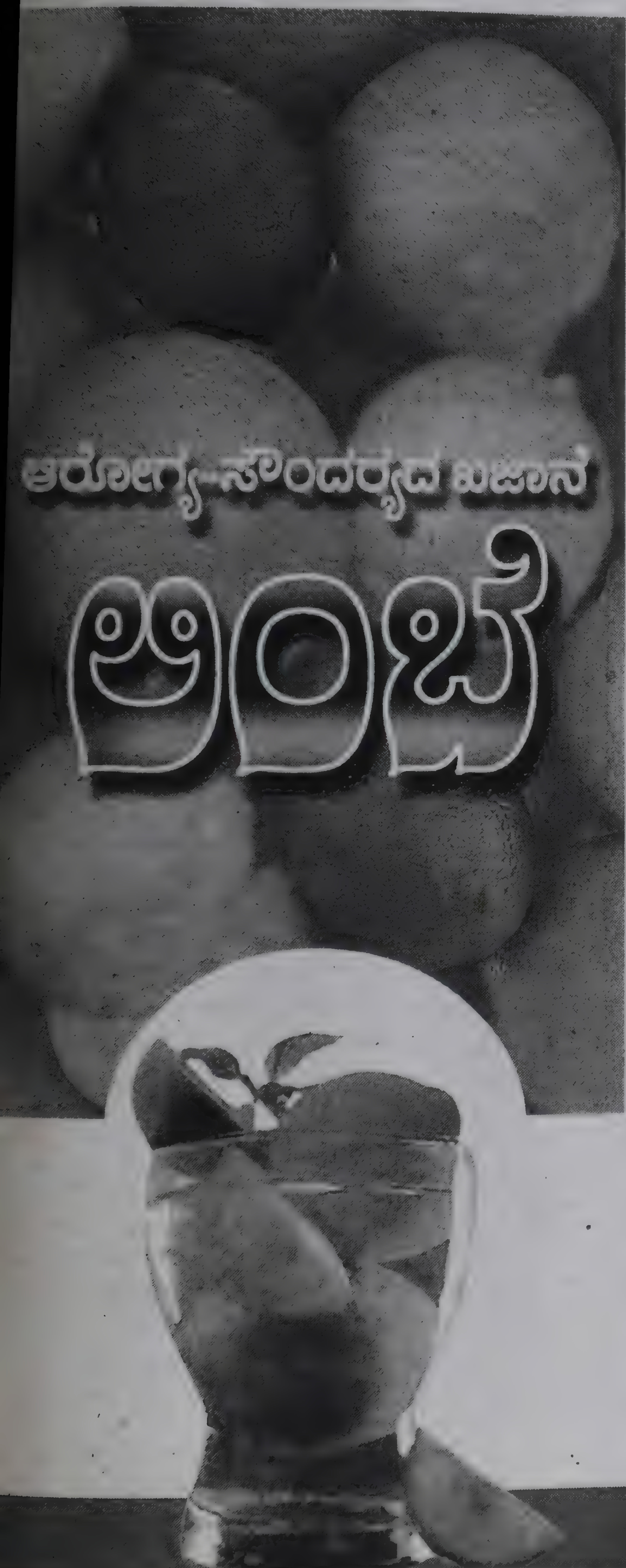
12) ಕ್ಷಯ ರೋಗವನ್ನು ಯಾವ ರೋಗಾಣು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ?

13) ಮೊಳಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗ ಯಾವುದು?

14) ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕಾಯಿಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವುದು ಗಂಡಸರಲ್ಲೋ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲೋ?

15) ಕಾಲರಾ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮುಖ್ಯ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣವೇನು?

ಆರೋಗ್ಯ-ಸೌಂದರ್ಯದ ಖಜಾನೆ ಲಿಂಬೆ



ಅಪೂರ್ವ ಸೌಂದರ್ಯವತಿಯಾಗುವ ಹಂಬಲ ಯಾವ ಹೆಣ್ಣಿಗಿಲ್ಲ? ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಯುವತಿ ಮಿಸ್ ಇಂಡಿಯಾ, ಮಿಸ್ ವರ್ಲ್ಡ್ ಮತ್ತು ಮಿಸ್ ಯುನಿವರ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಜಯಗಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಸುಂದರಿಯಾಗುವ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಏನೇನೋ ತಂತ್ರ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಲೋಶನ್, ಕ್ರೀಮ್, ಮಾಸ್ಕ್, ಫೇಶಿಯಲ್‌ಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳಿಂದ ತ್ವಚೆಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಸಂಭವ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ.

ನಮಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಹಲವು ಹಣ್ಣು, ಕಾಯಿಗಳಿಂದ ನಾವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಂಗೊಳಿಸುವ ತ್ವಚೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಲಿಂಬೆ, ನಿಸರ್ಗ ನಮಗೆ ನೀಡಿರುವ ಒಂದು ಅಪೂರ್ವ ಕೊಡುಗೆ. ನೋಡಲು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರುವ ಈ ನಿಂಬೆಯನ್ನು ಶತ-ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಸ್ತ್ರೀ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಲಿಂಬೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯದ ಖಜಾನೆಯೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾವು ಲಿಂಬೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರ ನಿಯಮಿತ ಬಳಕೆಯಿಂದ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ತೈಲದ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮೇಕಪ್ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಿಸಲು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ನಿಂಬೆರಸ ಬಳಸಿದರೂ ಸಾಕು, ಮುಖ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲೋಟ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸ್ಥೂಲತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ತ್ವಚೆಯೂ ತಿಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಲಿಂಬೆಯ ಸಿಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ, ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಸುಂದರ ತ್ವಚೆ ಪಡೆಯಲು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಸಿ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಕೆನೆ, ಎರಡು ಹನಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಮಚ ಲಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸಿ, ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಆರಲು ಬಿಡಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಮುಖವನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಮುಖದಲ್ಲಿನ ಕಲೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಲಿಂಬೆಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ರೋಸ್ ವಾಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯ.

ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ಮಹಿಳೆಯರು ತ್ವಚೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಲಿಂಬೆಯ ಮಾಸ್ಕ್ ತಯಾರಿಸಲು ಒಂದು ಚಮಚ ಮೊಸರು, ಒಂದು ಚಮಚ ಲಿಂಬೆರಸ, ಒಂದು ಚಮಚ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ, ಒಂದು ಚಮಚ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರಸ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಮಚ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸಿ, ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ, ಅದನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಈ ಮಾಸ್ಕ್ ಎಲ್ಲ ತ್ವಚೆಗೂ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. •

ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಆರ್.ಎನ್.ಸ್ವಾಮಿ, ಆನೇಕಲ್

● **ವಯಸ್ಸು 20. ನನಗೆ ಮುಖದ ತುಂಬಾ ಮೊಡವೆಗಳಿದ್ದು, ಚರ್ಮವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಕೆಲ ಮಲಾಮು ಹಾಗೂ ಮಾತ್ರೆ ಕೊಟ್ಟರು. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗದೆ, ನಂತರ ಸುಟ್ಟಂತೆ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗಿ, ಸುಲಿದು ರಕ್ತವರ್ಣವಾಯಿತು. ಹಾಗಾಗಿ ಮಾತ್ರೆ ಮಲಾಮು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟೆ. ಈಗ ಚರ್ಮ ಕಪ್ಪುಮಿಶ್ರಿತ ಕೆಂಪು ವರ್ಣವಾಗಿದ್ದು, ಕೆನ್ನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅಗಲವಾದ ಮಚ್ಚೆಗಳಂತೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿವೆ. ಮೊಡವೆಗಳೂ ಇವೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವೇನು?**

○ ಮುಖ ತೊಳೆಯಲು ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ. ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಬಾರಿ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಮುಖಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಕ್ರೀಂ ಬಳಸಬೇಡಿ. ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸ ಇಲ್ಲವೇ ಟೊಮೆಟೋ ರಸವನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ನಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಹಾಲಿನಕೆನೆ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿ. ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. **ಪರೊಲೇಪ್** ಎನ್ನುವ (ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.) ಪುಡಿಯನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ಒಣಗಿದ ನಂತರ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಕಲೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮೊಡವೆಗಳು ಇಲ್ಲವಾಗಿ ಮುಖವು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗುವುದು.

ಹರೀಶ್, ಹಾಸನ್

● **ವಯಸ್ಸು 24. ತೂಕ 54 ಕಿಲೊ, ಎತ್ತರ ಐದೂವರೆ ಅಡಿ, ಅವಿವಾಹಿತ. ನನಗೆ ನಡೆದರೆ, ಓಡಿದರೆ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ, ಕಣ್ಣು ಕದಲುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಸ್ತಮಾದ ಲಕ್ಷಣವೇ?**

○ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿವರ ನೀಡಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಊರಿನ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಯೇ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅಸ್ತಮಾ ಹೌದೋ ಅಲ್ಲವೋ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಅಸ್ತಮಾದ ತೊಂದರೆ ಇರುವುದೇ ನಿಜವಾದಲ್ಲಿ, ಅದನ್ನು ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ತೊಂದರೆ ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಶಕುಂತಲಾ, ಶಹಾಪೂರ

● **ವಯಸ್ಸು 16. ನಾನು ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ 5-6 ಸಲ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದರೂ ಸಹ ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಅರಿವಿಗೆ ಬಾರದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೇಕಾಗುತ್ತದೆ? ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

○ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಡಿ. ರಾತ್ರಿ ಊಟವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಬೇಗನೇ ಮಾಡಿ. ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗುವಂತೆ ಅಲಾರ್ಮ್ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ, ಆಗ ಖಂಡಿತ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಒಂದು ವಾರ ಕಾಲ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಲಾರ್ಮ್ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಎದ್ದು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಂತರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅದೇ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಅಲಾರ್ಮ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ತನ್ನಿಂತಾನೇ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆ.ಪಿ.ಎಸ್, ಬೆಳಗಾವಿ

● **ವಯಸ್ಸು 53. ನನಗೆ ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನ ಸಮಸ್ಯೆ. ಕೇವಲ 2-3 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗಾಗುವುದರಿಂದ ತೃಪ್ತಿಯೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಅಪ್ಪಿಷ್ಟು ಬೆನ್ನುನೋವು ಕೂಡ ಇದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.**

○ ನಿಮಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ತೊಂದರೆ, ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ ಇವೆಯೋ? ಎಂಬುದನ್ನು, ಅಲ್ಲದೇ ನೀವು ಧೂಮಪಾನಿಗಳೋ, ಮದ್ಯಪಾನಿಗಳೋ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಕಾರಣವಿದ್ದರೂ ಅದರಿಂ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸಿರಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಅತಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವಿದ ಹೀಗಾಗುವುದುಂಟು. ಒಂದು ಬಾರಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆ ಯಿರಿ. ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಮಹಾನಾರಾಯಣ ತೈಲ ಹಚ್ಚಿ ಉಜ್ಜಿಕೊ ನಂತರ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಶಾಖ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಹೇಶಕುಮಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು

● **ನನ್ನ ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಕಳೆದೆರಡು ವರ್ಷದಿಂದ ಒಂದು ಕಪ್ಪುಕಲೆ ಇದೆ. ಕೆಲವರು ಇದನ್ನು 'ಭಂಗ' ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದಾಗ ESLIFE-15 ಎಂಬ ಔಷಧಿ ಬಳಸಲು ತಿಳಿಸಿದರು. ಬಳಸಿದಾಗ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಹೋಗಿ ಕಪ್ಪುಕಲೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಸಲವಾ ದಯವಿಟ್ಟು ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಉಪಚಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

○ ನೀವು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ತಿರುಗಾಡಬೇಡಿ. '**ಕುಂಕುಮಾದಿ ಲೇ** ಎನ್ನುವ ಮಲಾಮನ್ನು ಕಪ್ಪುಕಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಇದನ್ನು ಲೇ ವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋ ಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಶರಣಪ್ಪ, ಹೆಗ್ಗಡದಿನ್ನಿ (ದೇವದುರ್ಗ)

● **ಹೊಟೆಲ್ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ಇದ್ದರೆ ಅವರಿಂದ ತಯಾರಿಸ ತಿಂಡಿ-ತಿನಿಸುಗಳ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಬರಬಹುದೇ? ಇನ್ನೊಂದು ಫಾರಂ ಕೋಳಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ರೋಗ ಬರಬಹು**

○ ಹೋಟೆಲ್ ತಿಂಡಿ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ಇದ್ದು ಅವರು ತಯಾರಿಸಿದ ತಿ ತಿನಿಸುಗಳ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಖಂಡಿತ ಏಡ್ಸ್ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಫ ಕೋಳಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೋಗ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಡಿ, ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಿ.

ವೀಣಾ, ಹೊನ್ನಾವರ

● **24 ವರ್ಷ, ನನಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಕಾಲು ನೋವು, ಸೆಳೆತ ಕಂಡು ಬರು ಇದು ಮೂರು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ತುಂಬಾ ತೆಳ್ಳಗಾಗಿರು ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಎಂದು ನಾನು ಚಿಂತಿತಳಾಗಿದ್ದೇನೆ.**

○ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದ ನೋ ಇದು. ಆದರೆ ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ವಿಧ. ಆ ನೋ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಮುಟ್ಟಾದ ಮೂರು ದಿನ ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂಗಿನ ಒಂದು ತುಂಡನ್ನಿಟ್ಟು ನುಂಗಬ ಇದನ್ನು, ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಮೂರು ದಿನ ನಿಯಮಿತ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿ ಉಂಟಾಗಲು ಹಾಲು-ಮೊಸರು, ಹಣ್ಣು, ವ ಕಾಳುಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ. **ಕೂಷ್ಮಾಂಡ** ರಸಾಯನವನ್ನು (ಇದು ಆಯುವ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.) ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಸ ನಂತರ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ವೀರಭದ್ರಯ್ಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

● **ನನಗೆ ಕಳೆದೆರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿದಂತಾಗು ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ ಮತ್ತು ಬಿಗಿತ. ದಿನಕ್ಕೆ 5-6 ಬಾರಿ ಕಕ್ಕಸಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ. ವೈ ಸೂಚಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ವಾಸಿಯಾಗದ ಕಾಯಿಲೆಯೇ? ಹಾಗೂ ಅಲ್ಸರ್ ಬೇರೆ. ಇದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾ ಗಳೇ? ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.**

○ ನೀವು ಆಹಾರ, ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಪಾಲಿ ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆ ಖಂಡಿತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಖಾರ (ಹಸಿ ಮೆ ಕಾಯಿ), ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರ, ಕಡಲೆ ಅಲಸಂದಿ, ಬಟಾಣಿ, ಅವರೆಕಾಳು ಹಾಗೂ ತಂಗಳು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸ ಕಾಫಿ, ಟೀ ತಂಪುಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡ. ಪ್ರತಿದಿನ 8 ಲೋಟ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಊಟದ ನಂತರ ಪ ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ 3-4 ಕಿ.ಮೀ. ಬಿರುಸು ನಡಿಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ಒಂದು

ಯಾಮ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಶಂಖವಟಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಎರಡು ತ್ರೆಯಂತೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಿ. ಮಾದಿಫಲ ರಸಾಯನವನ್ನು ಎರಡು ಚಚೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಿ. ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಮುಂದೆ ಅಲ್ಸರ್ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಜಿ.ಕಲ್ಲೇಶ್ವರ, ಹರಪನಹಳ್ಳಿ

ವಯಸ್ಸು 19. ಬಿ.ಎ. ದ್ವಿತೀಯ ವರ್ಷ, ನನ್ನ ತೊಡೆಯ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ತ, ಇದರಿಂದ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳೆದ್ದು ಗಾಯಗಳಾಗಿವೆ. ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ೀಗಾದರೂ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಸಂಕೋಚದಿಂದ ತೋರಿಸಲು ಹೋಗಿಲ್ಲ. ಗೆಳೆಯನ ಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ Betnovate-Gm-ಮುಲಾಮು ಹಚ್ಚಿದೆ. ಆದರೂ ಮೊದಲಿ ತೆಯೇ ಇದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಸೇರುವುದು ಅಸಹ್ಯವೆನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

ನೀವು ಧರಿಸುವ ಒಳಉಡುಪನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಗೆದು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಣಗಿಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ತೊಡೆಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ತೇವವಿಲ್ಲದಂತೆ ವಲಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. Cutis ಮುಲಾಮನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ೀಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಿನಿ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆ ಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಸಂದೀಪ್, ಗುಲಬರ್ಗಾ

19 ವರ್ಷ. ಬಿ.ಎ. ಎರಡರಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಕಳೆದ 5-6 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನಗೆ ಿಮ್ಮಡಿ ಒಡೆದಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಡೆದಾಡಲು ನಾಚಿಕೆ. ಅವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಜೀನ್ಸ್ ್ಯಾಂಟ್ ಹಾಕುತ್ತಿರುವೆ. ಬಿರುಕು ಮುಚ್ಚಲು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಕ್ರೀಮ್ ಉಪಯೋ ಿಸಿದರೂ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

○ ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಒರೆಸಿ, ನಿಂಬೆರಸ ಉಜ್ಜಿ ನಂತರ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು 15 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಕಾಲಿಗೆ ಶೂ ಧರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಜೀನ್ಸ್ ಪ್ಯಾಂಟ್ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಉಡುಪಾಗಲೀ ಬಿಗಿಯಾಗಿರಬಾರದು.

ಸಿದ್ದಲಿಂಗಸ್ವಾಮಿ, ಹಿರೇಕೆರೂರು (ಹಾವೇರಿ)

● **ವಯಸ್ಸು 30, ನನಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸಮಸ್ಯೆ. ನಾನು ದಿನವೂ 80 ಕಿ.ಮೀ. ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ.**

○ ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ 80 ಕಿ.ಮೀ. ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ನೀವು ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲವೇ 3-4 ಕಿ.ಮೀ. ಬಿರುಸು ನಡಿಗೆ ನಡೆಯಿರಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ಸೇವಿಸಿ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಊಟದ ನಂತರ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡ. ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಗದಿದ್ದರೆ ತ್ರಿಫಲಾ ಪುಡಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಿ. ಇದನ್ನು 15 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಬಿ.ರಾಜು, ಸೇಡಂ

● **ವಯಸ್ಸು 24, ಅವಿವಾಹಿತ. ಕಳೆದ ಎರಡೂವರೆ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಗುಪ್ತಾಂಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿಮಿರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಚಟವಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ತೊರೆದಿದ್ದೇನೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಧಾತು ಹೇಗೋ ನನಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಲಗಿಕೊಂಡಾಗ ಇಲ್ಲವೆ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವಾಗ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೈ-ಕಾಲು ಮೈ ಸುಸ್ತು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ 5-6 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಬಲಭಾಗದ ಸ್ತನ ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಿದೆ. ಗುಪ್ತಾಂಗ ನಿಮಿರದಿರಲು ಇದು ಕಾರಣವೇ? ನನ್ನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಾರಿಂದ ಸಾಧ್ಯ? ದಯವಿಟ್ಟು ವಿವರ ತಿಳಿಸಿ. ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿದಾಗ, ಅವರು 000 ರೂ. ಕೊಡಿ. ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ನನಗೆ ನಂಬಿಕೆಯಾಗದೆ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಸಲಹೆ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.**

○ ನೀವು ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರುವಿರಿ. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದಾಗಲೀ, ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಖಲನವಾಗುವುದರಿಂದಾಗಲೀ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಧಾತು ಹೊರಹೋಗಲೇಬೇಕಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲೂ ಹಣ ಕೀಳುವ ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರಿದ್ದಾರೆ. ನೀವು ಅಂತಹವರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಹೇಗೆ? ನನಗನ್ನಿಸಿದ ಹಾಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲಿನ ಆತಂಕ, ಭಯಗಳೇ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳು. ನೀವು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಸುಸ್ತು ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಪದವಿ ಪಡೆದ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಸ್ತನ ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸ್ರವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದ ಕಾರಣ.

ಭಾಗ್ಯಲಕ್ಷ್ಮೀ, ಉಡುಪಿ

● **ವಯಸ್ಸು 20, ಅವಿವಾಹಿತೆ. ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದಂತೆಯೇ ನಾನು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ, ಬಾಯಿ ಚಪ್ಪರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ಮೇಲು ದವಡೆಯ ಹಲ್ಲನ್ನು ಕೆಳದವಡೆಯ ಹಲ್ಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬೇರೆಯವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಂಕೋಚ. ಇದು ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವೇ? (ನನ್ನ ತಾಯಿ ಕೂಡ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.)**

○ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕವೇನಲ್ಲ. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಹಂತ. **ಆರ್.ಇ.ಎಂ.** ಮತ್ತು **ಎನ್.ಆರ್.ಇ.ಎಂ.** ಎನ್.ಆರ್.ಇ.ಎಮ್.ಹಂತ 40 ನಿಮಿಷ ಕಾಲವಿದ್ದು, ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೆಲ್ಲ ಅತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆರ್.ಇ.ಎಂ. ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದು ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಜಾಗೃತ ಹಾಗೂ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಸೆಗಳೆಲ್ಲ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಕೆಲವರು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿಮಗೂ ಹೀಗೆಯೇ ಆಗಿ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದು, ದವಡೆ ಕಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧಿಯೇನೂ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದು.

ಎ.ಕೆ., ಉಡುಪಿ

● **ನಾನು 23 ವರ್ಷದ ಯುವಕ. ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಚಟ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದು ತಪ್ಪೆ ಸರಿಯೇ? ಇದನ್ನು ಬಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?**

○ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಕೆಟ್ಟದ್ದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದು ಚಟವಾದರೆ ಮಾತ್ರ ತೊಂದರೆ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗವಿದ್ದೇ ಇದೆ. ಕ್ರೀಡೆ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಂಗೀತ, ಯೋಗ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸಂಪತ್, ಸಾಗರ

● **ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 22. ತೂಕ 41 ಕಿಲೋ ಮಾತ್ರ. ಬಹಳೇ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದೇನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಅಡ್ಡಾಡಲು ಸಂಕೋಚ. ನಾನು ಎಷ್ಟೇ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಿಂದರೂ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಏಪ್ರಿಲ್ 1997ರಲ್ಲಿ ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಆರ್.ಕೆ. ಕುಂದಣಗಾರ ಅವರು ಬರೆದ 'ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸ್ಟೀರೈಡ್' ಓದಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಆ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಚಿಗಷ್ಟೇ ನೀವೇ ಬರೆದ 'ಪುರುಷತ್ವದ ಸಾರ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್' ಓದಿದೆ. ನನಗೂ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂಬಾಸೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಇದರ ವಿವರ ತಿಳಿಸಿ.**

○ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೊನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೆಲ್ಲ ಸುಮ್ಮನೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಹುದಲ್ಲ. ನೀವು ಒಮ್ಮೆ ಎಂಡೋಕ್ರೈನಾಲಾಜಿಸ್ಟ್‌ರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದರೆ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೊನ್ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವರು.

ಆನಂದ, ಕೊಪ್ಪಳ

● **20 ವರ್ಷ. ಬರೆಯುವಾಗ ನನ್ನ ಕೈಗಳು ನಡುಗುತ್ತವೆ. ಓದುವಾಗಲೂ ಸಹ ಹೀಗೆಯೇ. ಹೀಗೇಕಾಗುತ್ತದೆ? ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವುಂಟೆ?**

○ ಮನದಲ್ಲಿ ಭಯ, ಆತಂಕ ಮೂಡಿದಾಗ ಬರೆಯಲು ಹೋದರೆ ಕೈಗಳು ನಡುಗುವುದು ಸಹಜ. ನಿಮಗೆ ಪ್ರತಿಬಾರಿಯೂ ಬರೆಯುವಾಗ ಕೈ ನಡುಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಂದು

ಬಾರಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ. ಅಶ್ವಗಂಧ ರಸಾಯನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ.

ಮಹಾದೇವ ಕುಂಗಟೋಳಿ, (ಚಿಕ್ಕೋಡಿ)

● **ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚೆ ವಧು-ವರರಿಬ್ಬರೂ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವೇ?**

○ ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚೆ ವಧುವರರಿಬ್ಬರೂ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಖಂಡಿತ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ., ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಇರುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲೇ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಿವಾಹ ಬಂಧನ ಒಂದೆರಡು ದಿನದ್ದಲ್ಲ. ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಸಹಬಾಳ್ವೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದರಿಂದ ಮುಂಚೆಯೇ ಜಾಗೃತರಾದರೆ ಉತ್ತಮ.

ವೀಣಾ, ಹಾವೇರಿ

● **24 ವರ್ಷ, ಅವಿವಾಹಿತ ಯುವತಿ. ನನ್ನ ತಲೆಗೂದಲು ಬಹಳೇ ಉದುರುತ್ತಿವೆ, ಮುಂಭಾಗ ಬೋಳು ಬೋಳು ಎನಿಸುತ್ತಿವೆ. ನನ್ನ ಮುಖ ಮತ್ತು ಹಣೆ ಬಹಳೇ ದೊಡ್ಡದಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಉಗ್ರತೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

○ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಜಾಹೀರಾತಿನಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವ ಬಗೆಬಗೆಯ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನಾಗಲೀ, ಶಾಂಪೂಗಳನ್ನಾಗಲೀ ಬಳಸಬೇಡಿ. ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ತಲೆ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿ ನೀರು ಬಳಸಬೇಡಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಮೊಳಕೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೂ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಲೋಟ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಗರಗಸದ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಬೆರೆಸಿ (ಕಾಡಿಗ್ಗರುಗ) ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕಾಯಿಸಲು ಇಡಿ. ಸಣ್ಣಗಿನ ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ನೀರಿನಂಶ ಹೋಗುವವರೆಗೂ ಕಾಯಿಸಿ. ನಂತರ ಇಳಿಸಿ ಆರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆರಿದ ನಂತರ ಒಂದು ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಒಂದು ಸಲ ಒಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ನಾಗರತ್ನ, ಚಿಂತಾಮಣಿ

● **ನನ್ನ ತಂದೆಯ ವಯಸ್ಸು 56. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಬಿ.ಟಿ.ಎಸ್.ನಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಾಹಕರು. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಬಸ್ಸು ಅಪಘಾತಕ್ಕೀಡಾಗಿ ಅವರ ಎಡಬದಿಯ ಎರಡು ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳು ಮುರಿದಿದ್ದವು. ಅದೇಗೋ ವಾಸಿಯಾಯಿತು. ಆದರೆ ಈಗ ಕೀಲು ನೋವು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಮೊಣಕೈ ಮಣಿಕಟ್ಟು, ಪಾದದ ಕೀಲುಗಳು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪಾದಗಳು ಮತ್ತು ಮುಖ ಸಹ ಆಗಾಗ ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ತಂದೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಲೇಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನದ ಚಟವಿದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣವಾಗಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.**

○ ನೀವು ತಿಳಿಸಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ತಂದೆಯವರು ಆಮವಾತದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾಸಿಯಾಗುವುದು ಕಷ್ಟ ವಾದರೂ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಬಹುದು. ಔಷಧ ಸೇವನೆ, ಪಥ್ಯ, ಕೆಲವು ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ತಿರುಗಾಡಲು ಹಾಗೂ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರು ಧೂಮಪಾನ ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಪಾನಗಳನ್ನು ಬಿಡಲೇಬೇಕು. ಒಂದು ಬಾರಿ ನಿಮ್ಮ ತಂದೆಯವರನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆತಂದು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಬಾಲರಾಜು, ಮಾಲೂರು

● **ವಯಸ್ಸು 38. 12 ವರ್ಷದಿಂದ ನನಗೆ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ಮೊದಲು ಝಿಂಟ್ಯಾಕ್ 150 ಹಾಗೂ ನಂತರ 300 ಎಂ.ಜಿ ಮಾತ್ರೆ ನಂತರ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರೆ ಸೇವನೆ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯುಶೇಖರಣೆಯಾಗಿ ಮೇಲೆ ಮುಟ್ಟಿದರೂ ನೋವು, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ, ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಉಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.**

○ ನೀವು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ 6ರಿಂದ 8 ಲೋಟದಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಬಟಾಣಿ, ಅ... ಕಾಳು, ಅಲಸಂದೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೇ... ಸಿಗರೇಟು, ಆಲ್ಕೊಹಾಲ ಸೇವನೆಯಂತೂ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ. **ಅವಿಪತ್ತಿಕರ ಪುಡಿಯ**... ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಇಲ್ಲ... ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ. **ಜೀರಕ ರಸಾಯನವನ್ನು** ದಿನಕ್ಕೆ... ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರು ಬೇಡ

● **25 ವರ್ಷ, ಅವಿವಾಹಿತೆ. ನನ್ನ ಸ್ತನದ ಎರಡೂ ತೊಟ್ಟಿನ ಸುತ್ತ ಮಧ್ಯಭಾಗ ಹಾ... ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಗೆ ಪುರುಷರ ಹಾಗೆ ತುಂಬಾ ಕೂದಲುಗಳಿವೆ. ನಾನು ವಾಸಿಸುವುದು ಹಳ್ಳಿಯ... ಇದರ ನಿವಾರಣೋಪಾಯ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ. ಒಂದು ಪತ್ರಿಕೆ ಯಲ್ಲಿ contracep... tab ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಕೂದಲು ಕಮ್ಮಿ ಆಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಓದಿದ್ದೆ. ಇದು ನಿಜವೇ?**

○ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಅಧಿಕ ರೋಮಗಳು ಬೆಳೆದಿರಬಹು... ರೋಮ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾಲಿಸಿಸ್‌ನಂತಹ ಶಾಶ್ವತ ವಿಧಾನವಿದ್ದರೂ ಅದು ತುಂ... ದುಬಾರಿ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ದೊರೆಯುವಂತಹುದಲ್ಲ. ಕೆಲವು ತಾತ್ಕಾ... ವಿಧಾನಗಳು ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್, ಥ್ರೆಡ್ಡಿಂಗ್ ಮುಂತಾದವು ಇವೆಯಾದರೂ ಸ್ತನದ ಭಾಗ... ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಅರ್ಹವಲ್ಲ. ರೋಮ ನಿವಾರಣಾ ಕ್ರೀಂ ಬಳಸಬಹುದಾದ... ಪದೇ ಪದೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಯಾವುದೇ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ರೋ... ನಿವಾರಣೆಯ ವಿಧಾನ ಬಳಸಿದರೂ ನಂತರ ರೋಮ ಇನ್ನಷ್ಟು ರಭಸದಿ... ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಸ್ತೂರಿ ಅರ... ಪುಡಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಲ್ಲದೇ ಬನ್ನಿಮರದಕಾಯಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇ... ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಂಠಿತವಾಗಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೇ ನಿ... ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನೂ ನೀವು ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ಹಾಗೇನಾದ... ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಕೆ.ಏಕನಾಥ್, ರಾಯಬಾಗ

● **19ರ ಯುವಕ. ಕುಳ್ಳ ಹಾಗೂ ಅಶಕ್ತನಾಗಿರುವೆ. ಎತ್ತರ ಹಾಗೂ ಬಲಿಷ್ಠನಾ... ನಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.**

○ ನಿಮಗೀಗ 19 ವರ್ಷವಲ್ಲವೆ? ಇನ್ನೂ ಎರಡು ವರ್ಷ ಅಂದರೆ 21 ವರ್ಷ ವ... ನವರೆಗೂ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವಿರಿ. ಈಜುವುದು ಹಾಗೂ ಕೆಲ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ... ಮಟ್ಟಿಗೆ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವಿರಿ. ಆದರೆ ರೂಪು, ಬಣ್ಣ, ಎತ್ತರ ಎಲ್ಲವೂ ಅನುವಂಶೀಯ... ಬರುವಂತಹವು. ಆಶಕ್ತತೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ, ಮೊ... ಕಾಳುಗಳು, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಬಾದಾಮಿ ಬೀಜದ... ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಆತ್ಮೀಯ ಓದುಗರೆ, ನಿಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಈ ಅಂಕಣದ ಮುಖಾಂ... ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅಂತರ್ದೇಶಿ ಪತ್ರ ದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಲಕೋಟೆಯ... ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ ಬರೆಯಿರಿ. ನೀವು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ ಹೆಸರು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು...

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್‌ನ್ನು ಇನ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್, ಲಕೋಟೆಯ ಮೇಲೆ ಲಗತ್ತಿಸಬೇ... ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಉತ್ತರ ಬಯಸುವವ... ತಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ರೂ. ಅಂಚೆ ಚೀಟಿ ಲಗತ್ತಿಸಿದ ಸ್ವವಿಳಾಸದ ಲಕೋಟೆ ಕಳಿಸಬೇ...

6

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ

'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ವಿಭಾಗ

ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,

ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,

ಬೆಂಗಳೂರು - 560010.

ಕಫ-ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಕ ಮೆಂತ್ಯ

• ಆಶಾರಘು

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲೂ ಮೆಂಥ್ಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಇದರ ಕಾಳು ಹಾಗೂ ಸೊಪ್ಪು ಎರಡೂ ಬಹುಉಪಯುಕ್ತ. ಮೆಂಥ್ಯ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ, ರಸಂ-ಸಾಂಬಾರನಲ್ಲಿ ಜೀವಾಳದಂತೆ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೆಂಥ್ಯ ಕಾಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ವಿಭಿನ್ನ ಹೆಸರುಗಳು:-

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ''ಮೆಥಿಕಾ'', ''ದೀಪನೀ'' ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ''ಮೇಂಥಿವಾನಾ'' ಮರಾಠಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಥಿ, ಬಂಗಾಲಿಯಲ್ಲಿ ''ಮೆಥಿ'', ತೆಲುಗುದಲ್ಲಿ ''ಮೆಂತುಲು'' ಅಥವಾ ''ಮೆಂತಿ'' ಮಲಯಾಳಂ ನಲ್ಲಿ ''ಉಲ್ಲವೆ'' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳು:-

ಮೆಂಥ್ಯದ ಪ್ರಮುಖ ಪಂಚ ಅಂಗಗಳು (ಹೂವು, ಎಲೆ, ಬೀಜ, ಬೇರು ಮತ್ತು ಕಾಂಡ) ಶೇ. 16ರಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶ ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ''ಗ್ಲೊಬ್ಯೂಲೀನ್''ನ ''ಹಿಸ್ಟಂಡೀನ್'' ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ಇದರ ಅಲ್ಯೂಮಿನ್ ಭಾಗ ದಲ್ಲಿ ಫಾಸ್ಫೋರಸ್ ಮತ್ತು ಗಂಧಕವಿದೆ. ಇದರ ಎಲೆ ತಂಪುಗುಣ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅದು ಉರಿ ಮತ್ತು ಕೆರೆತ ದೂರು ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್, ಸೋಡಿಯಂ, ಕೊಬ್ಬು, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಫಾಸ್ ಫೋರಸ್, ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತದೆ.

ಮೆಂಥ್ಯದ ಉಪಯೋಗಗಳು

- ಮೆಂಥ್ಯದ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಜವೆಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಗಲ್ಲಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕೆನ್ನೆ ಬಾವು (ಗಲಗುಂಡ) ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮೆಂಥ್ಯದ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ, ಚಹದ ಹಾಗೆ ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಹೊತ್ತು ಕುಡಿದರೆ ಕಫ-ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮೆಂಥ್ಯ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯ ಪುಡಿಗೆ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ-ಸಂಜೆ ಸೇವಿಸಿ ದರೆ ಆಮವಾತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮೆಂಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಡಲೆಕಾಯಿ(ಶೇಂಗಾ) ಬೀಜ ಮತ್ತು ಖರ್ಜೂರ ಬೆರೆಸಿ ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿಯ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಸ್ವಪ್ನದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮೆಂಥ್ಯದ ಎಲೆಯ ರಸ, ಬಿಳಿ ಕಾಚು, ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಅರ್ಧ - ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಂಜೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಜ್ವರ, ತಲೆಭಾರ, ವಾತ ಮತ್ತು ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೆಂಥ್ಯದ ರಸ ಕುಡಿದರೆ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.
- ಆರು ಗ್ರಾಂ ಮೆಂಥ್ಯ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಇಪ್ಪತ್ತು ಗ್ರಾಂ ಬೆಲ್ಲ ಅರ್ಧಗ್ಲಾಸ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಹಿತಕರ.
- **ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ** : ತಲಾ 6ಗ್ರಾಂ ಮೆಂಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಸೋಯಾಬೀಜಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ - ಸಂಜೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- 5ಗ್ರಾಂ ಮೆಂಥ್ಯದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಾಲು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸಿ ದ್ದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮೊಣ ಕಾಲಿನ ನೋವು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಶ್ವಾಸಮೂಳೆಯ ನೋವು ಇದ್ದರೆ 100ಗ್ರಾಂ ಮೆಂಥ್ಯದ ಬೀಜವನ್ನು ಹುರಿದು, ಅದಕ್ಕೆ $1/4$ ದಷ್ಟು ಕಪ್ಪು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ-ಸಂಜೆ ಎರಡೆರಡು ಚಮಚ ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- 5ಗ್ರಾಂ ಮೆಂಥ್ಯ ಮತ್ತು 6ಗ್ರಾಂ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಕಾಳನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅದನ್ನು ಸೋಸಿ ಮುಂಜಾನೆ-ಸಂಜೆ ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿ ಇದರಿಂದ ಮುಟ್ಟು ನಿಯಮಿತವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆರು ಗ್ರಾಂ ಮೆಂಥ್ಯದ ಪುಡಿ ಮತ್ತು 50ಗ್ರಾಂ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಅರ್ಧ ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮೆಂಥ್ಯ ಬೀಜ, ಹುರಿದ ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಜಾಡಿಸುವಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

> **ಮೆಂಥ್ಯ ತಂಪುಗುಣ ಹೊಂದಿರುವದರಿಂದ ಇದು ಉರಿ ಮತ್ತು ಕೆರೆತ ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಹಿತಕರ, ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯಕ.**

ಹೆಜ್ಜೆಗಳು

ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ವೈದ್ಯಳಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದ ನನಗೆ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು ಸೇರುವ ಸಮಯ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಾಗ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಕಡೆಗೆ ಒಲವು ಬೆಳೆದದ್ದು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇ! ಆದರೂ ಮಹಾರಾಜಾ ಕಾಲೇಜು ಸೇರುತ್ತೇನೆಂದು ತುದಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತಿದ್ದ ನನ್ನ ಮನವೊಲಿಸಿ, ಮೈಸೂರು ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು ಸೇರುವಂತೆ ಮಾಡಿದ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾದವು, ನಾನು ವೈದ್ಯೆಯಾಗಲು ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನೂ ಇಟ್ಟೆ!

ಆ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಭವ್ಯಕಟ್ಟಡದ ವಿಶಾಲ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ದಾಟುವಾಗ, ಏನೋ ಅಳುಕು, ಏನೋ ಭಯ! ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಮೂಲು ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯಿತು - ನಮ್ಮ ಆರು ತಿಂಗಳ ವೈದ್ಯಪೂರ್ವ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಫಿಲೊಮಿನಾ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದು. (ಆ ನಿಯಮ ಈಗಿಲ್ಲ) ನಾವು ಇಂಟರ್ ಮೀಡಿಯೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ CBZ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಓದಿದ್ದ ಕಾರಣ ನಮಗೆ ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರದ ಪರಿಚಯ ಅಗತ್ಯವಿತ್ತು. PCM ಓದಿದ್ದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಅನುಭವ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಫಿಲೊಮಿನಾ ಕಾಲೇಜಿನ ಭವ್ಯ, ಸುಂದರ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಆ ಆರೇ ವರ್ಷ, ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯ ಎನ್ನಬಹುದು.

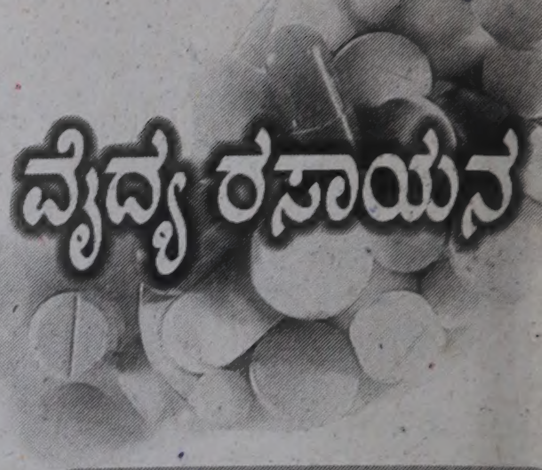
ಸಮರ್ಪಣಾಭಾವ, ಪ್ರೌಢಿಮೆಗಳಿದ್ದ ಅಧ್ಯಾಪಕ, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರನ್ನೇ ಆ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಕಾರಣ ನಮಗೆ ಆ ದಿನಗಳು ಮುಗಿದಿದ್ದೇ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ! ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕಡಲೆಯಾಗಿ ಮೊದಲು ತೋರಿದ್ದು ನಿಜ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರು ನಮಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ಮೃದುಗೊಳಿಸಿ, ನಾವು ಸಲೀಸಾಗಿ ಮೊದಲ ಘಟ್ಟವನ್ನು ದಾಟಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರು.

ಸರಿ, ಮತ್ತೆ ನಮ್ಮ ತಾಯಿ ಕಾಲೇಜಿನ ಮಡಿಲಿಗೇ ಬಂದು ಬಿದ್ದೆವು! ಜೊತೆಗಿದ್ದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರೊಡನೆ ಬೆಳೆದುಕೊಂಡ ಸ್ನೇಹ ನಮ್ಮ ಅಂದಿನ ದಿನಗಳನ್ನು ಸವಿಯಾಗಿಸಿ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಉತ್ಸಾಹಗಳನ್ನು ಹೊಮ್ಮಿಸಿತು. ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಿಗೆ ಮೃತದೇಹಗಳನ್ನು ಭಾಗಭಾಗವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಕೂತಾಗ ಆದ ಮುಜುಗರ, ಆ ವಿಶಾಲ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ದಟ್ಟವಾಗಿ ಹಬ್ಬಿದ್ದ ಫಾರ್ಮಲಿನ್ ಘಾಟು, ವಾರವಾರ ಧುತ್ತೆಂದು ನಮಗೆದುರಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಸದಾ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಆ ಟೆಸ್ಟ್‌ಗಳು - ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮಗೆ ಬರಬರುತ್ತಾ ಒಗ್ಗಿ ಹೋಯಿತು. ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅನಾಥ ದೇಹಗಳಿಗೇನೂ ಕೊರತೆಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗಿನ ಅನೇಕ ಬಡತನ ನಿರ್ಮೂಲನ ಕ್ರಮಗಳು ಹಾಗೂ ಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಅರಿವು ಇವುಗಳಿಂದ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜುಗಳಿಗೆ ಅನಾಥ ದೇಹಗಳು ಸಿಗುವುದು ಕಠಿಣವಾಗಿದೆ. ಸಮಾಧಿಗಳಿಂದ ಹೆಣಗಳನ್ನು ಕದ್ದು ಮಾರುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆಂದು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. "ದೇಹ ದಾನ" ಇನ್ನಷ್ಟು ಜನಪ್ರಿಯ ಹೊಂದಿದಾಗ ಈ ಕೊರತೆ ನೀಗುವುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ. ಈಗಂತೂ ಎಷ್ಟೋ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಕೊಯ್ದಿರಿಸಿದ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳನ್ನೋ ಅಥವಾ ಅದರಂತೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಾಡೆಲ್ಲುಗಳನ್ನೋ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನೋಡಿ ಕಲಿಯುವ ಅವಕಾಶ ಮಾತ್ರ ಇದೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಲಿಕೆ ಎಷ್ಟೋ ಗಂಭೀರವಾದದ್ದಾದರೂ, ನಮ್ಮ ತುಂಟತನಕ್ಕೇನೂ ಬರವಿರಲಿಲ್ಲ! ಕ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಪಿಸುಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ದಾಟಿಸುವುದು, ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು - ಇಂಥಾ ಸೌಮ್ಯ ಚೇಷ್ಟೆಗಳು ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಖಾರ ಬೆರಸಿ, ಆ ದಿನಗಳನ್ನು ರುಚಿಕರವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದವೆಂದರೆ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಆಗಂತೂ "ರ್‍ಯಾಗಿಂಗ್" ಹೆಸರನ್ನೇ ನಾವು ಕೇಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ, ನಮ್ಮ ತುಂಟತನ ಯಾರಿಗೂ ಹಾನಿ ಯನ್ನಾಗಲಿ ನೋವನ್ನಾಗಲಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಕಲಿಕೆಯೂ ರೋಚಕವಾಗಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ಬೆರಳಿನಿಂದ ನಾವೇ ರಕ್ತದ ಹನಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು, ಅದನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ, ಆಹಾ, ನಮಗೆಂಥಾ ಪುಳಕ! ಆ ದುಂಡು ದುಂಡಾದ

ವೈದ್ಯ ರಸಾಯನ



ಡಾ. ಲೀಲಾವತಿ ದೇವದಾಸ್

ಕೆಂಪು ಬಿಲ್ಲೆಗಳೇ ನಾವು? ಹಾವಿನಂತಿರುವ ಸುರ
ಬೀಜವನ್ನು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತ ಬಿಳಿಕಣಗಳು ನಾವೇನ
ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಟ್ಟಿಲು ಕಂಗಳಿಂದ ನೋಡಿ ಬೆರ
ಗುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಲ ಅದು. ಆ ಹೊಸತನ ಕ್ರಮೇ
ಸವೆದು ಮುಂದೆ ಎಲ್ಲವೂ ಮಾಮೂಲಿನ
ಕಾಣತೊಡಗಿದ್ದ ನಮ್ಮ ದೌರ್ಭಾಗ್ಯವೆಂ
ನನಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ನಮ್ಮನ್ನು ಕರೆ
ಮೈಕ್ರೋ ಸ್ಕೋಪಿನಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯದ ಹನಿಯ
ಜಾರುಗಾಜಿನ ದರ್ಶನ ಮಾಡಿಸಿದರು. ಇಲ್ಲಿ
ಲ್ಲಿಗೆ, ಅಲ್ಲಿಂದಿಲ್ಲಿಗೆ ಬಾಲಗಳನ್ನಾಡಿಸುತ್ತ ಚಕವ
ಈಜುತ್ತಿದ್ದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಕಂಡು ನಾ
ದಂಗಾಗಿ ನಿಂತಿದ್ದು ಇಂದಿಗೂ ನನ್ನ ನೆನಪಿನಲ
ದಿದೆ. ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದ
ನನಗೆ ಜೀವಸೃಷ್ಟಿಯ ಸ್ಪಷ್ಟಕಲ್ಪನೆ ಇರಲಿಲ್ಲ.
ಪುಟಾಣಿ ಚುರುಕು ಕಣ, ತನ್ನ ತಲೆಬಾಲಗಳ ನೆ
ನಿಂದ ಹೇಗೆ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ ?
ಚಿದಂಬರ ರಹಸ್ಯ ನನ್ನನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ದಿನ ಕಾಡಿ
ಆ ಅಜ್ಞಾನದ ತೆರೆ, ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾ
ವಾದರೂ ಬಹಳ ಕಾಲದವರೆಗೆ ನನ್ನಲ್ಲೊಂ
ಪ್ರಶ್ನಾರ್ಥಕ ಚಿಹ್ನೆ ಮಾತ್ರ ಉಳಿದೇ ಇತ್ತು!

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅರಿವಿನ ಈ ಕೊರತೆ ಇದ್ದ ಕಾ
ಈಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲೇ ತ
ದೇಹದ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಪರಿಚ
ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು ಎಂಬ ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನೇ
ಸಾಹಿತಿಗಳಾದ ನಾವು ಎಬ್ಬಿಸಿದ್ದೇವೆ.

ವಿಳಾಸ: 70, ಕೆ.ಜಿ. ಎಸ್. ಬಡಾವಣೆ
ವಿಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-40

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY : *Adanagouda T. Patil,* # 940, I Floor, 8th-B Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3352696 / 3206441

PRINTED AT : DIKSOOCHI PRINTERS, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 322659

JEEVANADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI RNI NO. 65817/97
KANNADA MONTHLY CPMG/KA/BGW - 349/2001